Robert-Michael Kaplan

ÎMBUNĂTĂȚIREA VEDERII

prin metode naturale

Traducere de dr. Dragoș Cuzino

Teora

Titlul original: SEEING WITHOUT GLASSES

Copyright © 1998 Editura **Teora**
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii **Teora**. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau imaginilor din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Editurii **Teora**.

Copyright © 1994 by Robert-Michael Kaplan
First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hilsboro, Oregon. All Rights reserved

Distribuție

București: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; tel./fax: 222.45.33
Sibiu: Șos. Alba Iulia nr. 40; tel.: 069/21.04.72; fax: 069/23.51.27
Bacău: Calea Mărășești nr. 5; tel./fax: 034/18.18.26

Teora – Cartea prin poștă

CP 79-30, cod 72450 București, România
Tel./fax: 252.14.31

Teora

CP 79-30, cod 72450 București, România
Fax: 210.38.28

Șef de redacție: Mihaela Ștefan
Responsabil de colecție: Marius Dinescu
Redactare: Dorina Armie
Tehnoredactare: Techno Media
Coperta: Valentin Tănase
Director General: Teodor Răducanu

NOT: 2405 PAR IMBUNATATIREA VEDERII
ISBN: 973-601-873-3
Printed in Romania

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
KAPLAN, ROBERT-MICHAEL
Îmbunătățirea vederii / dr. Robert-Michael Kaplan. - București : Teora, 1998
152 p. : il. ; 20 cm. – (Interzone ; 30)
ISBN 973-601-873-3

617.7:615

Pentru voi toți, cei care mi-ați adus aminte
să privesc cu inima, mulțumiri.

Noțiunile prezentate în această carte au un caracter de informare, nu de diagnostic, prescripții sau tratament pentru boli ale ochilor. Nu înlocuiesc îngrijirea medicală. Conținutul cărții se dorește a fi utilizat ca o completare a unui program rațional de îngrijire a ochilor, prescris de medic.

CUPRINS

Cum să folosiți această carte 7
Introducere 9

PARTEA ÎNTÂI: Condiția fizică a ochilor 13

1.Ce reprezintă condiția fizică a ochilor? 13
2. Pierderea condiției fizice a ochilor 19
3. Ochii ca mecanism de biofeedback 22

PARTEA A DOUA: Antrenarea ochilor 28

4. Antrenamentul mușchilor oculari 28
5. Stăm și contemplăm sau privim și acționăm 35
6. Nutriția și gimnastica ochilor 41

PARTEA A TREIA: Ochiul minții 47

7. Poate mintea să influențeze vederea exterioară? 47
8. Evenimente, experiențe și decizii: efectele lor asupra vederii 53
9. Teama și furia: efectele lor asupra vederii 58
10. Ochiul drept, ochiul stâng 62
11. Prelucrarea cerebrală a imaginilor 66

PARTEA A PATRA: Viziune clară 73

12. Îmbunătățirea vederii în trei etape 73

Sugestii pas cu pas de îmbunătățire a vederii 130
Epilog: vedere globală asupra omenirii 132
Anexă 133
Bibliografie 140
Index 142

CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTĂ CARTE

Îmbunătățirea vederii prin metode naturale este împărțită în patru părți.

Prima parte se referă la antrenamentul ochilor din punct de vedere fizic. Sunt studiate componentele care contribuie la starea fizică a ochilor, sunt examinate condițiile de mediu și alte aspecte ale civilizației noastre care joacă un rol în pierderea acuității vederii. Veți fi îndrumat totodată să învățați cum ochii dumneavoastră – ajutați prin lentile speciale de acomodare – vă pot oferi semnale de alarmă în cadrul unui feedback ce vă avertizează asupra unor aspecte ale stilului dumneavoastră de viață ce vă poate afecta vederea, și vă inițiază în practicarea unor exerciții gândite special pentru a spori performanțele structurilor ochilor dumneavoastră.

A doua parte pornește de la ideea că fluctuațiile vederii sunt normale în timpul bioritmului zilnic. Veți învăța să recunoașteți cum stilul dumneavoastră vizual predominant – fie de a sta și contempla, fie de a privi și acționa – influențează modul în care vă rezolvați problemele în viața de zi cu zi. Vom investiga comportamentul asociat fiecărui stil vizual și vom descrie tehnicile pe care le puteți folosi pentru a vă modifica stilul de viață și a vă adapta acestei noi situații. Tot în a doua parte este prezentat modul în care alimentația și antrenamentul vă pot modifica vederea și cum poate fi monitorizat efectul anumitor alimente, precum și nivelurile activității fizice asupra vederii. Folosind aceste metode, puteți învăța cum să vă hrăniți pentru a ajunge la o condiție fizică optimă și la un maxim de acuitate vizuală.

Partea a treia introduce conceptul de ochi al minții și explică felul în care pot fi interpretate anumite modificări interne cu efect asupra vederii. Se explică, de asemenea, de ce o vedere bună depinde de participarea armonioasă a informației vizuale provenind de la ambii ochi la procesul de prelucrare cerebrală a datelor, descriindu-se totodată felul în care se poate ajunge la o asemenea stare de echilibru.

Partea a patra vă oferă oportunitatea de a începe programul de pregătire în scopul îmbunătățirii vederii, în trei faze. Veți trece prin aceste trei faze pas cu pas, și veți învăța cum să faceți exercițiile, cum poate fi monitorizat biofeedback-ul și cum să marcați progresul realizat.

Fiecare parte a acestei cărți permite atingerea unui anumit nivel și vă invit să explorați profunzimea și gradul de pregătire a condiției fizice al vederii dumneavoastră care vă satisface necesitățile. În primele trei părți, veți fi introdus în teoria, cercetarea și supravegherea evoluției clinice a antrenamentului vizual tratat. Vă recomand să citiți aceste trei părți, cel puțin o dată, pentru a vă familiariza cu limbajul și conceptele cărții. Apoi, folosiți ideile sau exercițiile (jocurile pentru ochi) cele mai adecvate stării dumneavoastră. A patra parte prezintă o explicație aprofundată asupra felului în care puteți pune la punct un antrenament vizual personal cât mai eficient. Materialul este prezentat astfel încât, în funcție de nevoi, puteți folosi tot sau doar o parte din elementele acestui program. De exemplu, la un moment dat, poate veți dori să aplicați elementele de nutriție prezentate, sau veți accepta purtarea unei ocluzii oculare și chiar vi se va părea amuzant. Puteți selecta anumite jocuri ale vederii, tipuri de gimnastică și de mișcări ale ochilor, sau vă puteți supune întregului program. Oricare va fi nivelul dumneavoastră de implicare, vă veți îmbunătăți vederea. Puteți repeta oricare dintre aceste procedee, ori de câte ori veți simți că este necesar.

Deseori le amintesc pacienților mei, și mie însumi, că perfecționarea vederii și antrenamentul ochilor se aseamănă cu o călătorie. Uneori este nevoie de o pauză pentru odihnă. Pe de altă parte, uneori veți dori să mergeți cu toată puterea înainte. Oricare ar fi calea pe care o alegeți, acordați cea mai mare atenție calității.

INTRODUCERE

A avea o vedere de 20/20 semnifică un nivel ideal. Acest nivel ideal al percepției este perpetuat de industria opticii. Dar, chiar dacă puteți vedea o literă de un inch (2,54 cm) de la o distanță de zece picioare (3 metri), atunci vederea dumneavoastră poate fi considerată „normală". Oricine ar fi cel ce stabilește diagnosticul, o asistentă calificată, un oftalmolog sau un medic de familie, atunci când veți auzi că aveți de o vedere de 20/20 puteți răsufla ușurat. Dacă purtați ochelari sau lentile de contact, aceste dispozitive induc artificial o vedere de 20/20 și puteți fi mulțumit cu atât. Probabil că citiți însă această carte pentru a afla cum să vă mențineți o vedere de 20/20 sau cum o puteți dobândi fără ochelari.

În primul rând, trebuie să înțelegeți că în civilizația noastră o vedere perfect clară este mai degrabă o excepție decât o regulă. De ce în S.U.A. mai mult de 100 de milioane de oameni sunt miopi (au dificultăți în a vedea detalii mici la distanță) și mai mult de șase persoane din zece se bazează pe metode artificiale pentru a vedea clar? De ce sunt atât de mulți oameni diagnosticați cu boli cu potențial risc pentru viață, cum sunt: degenerarea maculară, cataracta, glaucomul, dezinserția retinei și nu li se acordă nici un sprijin suplimentar în afara medicamentelor și intervențiilor chirurgicale? Variantele care li se oferă sunt sever limitate, în ciuda unei abundențe de procedee complementare cunoscute și uneori disponibile, dar pot ajuta fiecare caz individual, atunci când există dorința de a învăța și deprinde aceste metode de autoajutorare.

Chiar atunci când aveți o vedere de 20/20 și nu trebuie să utilizați proteze vizuale vă veți putea include printre cei, al căror număr este în continuă creștere, care au diverse probleme de vedere. Simptome cum ar fi arsurile, mâncărimile, începețoșarea vederii, lăcrimarea, scăderea capacității de a citi fără pauză și înțepăturile coincid de obicei cu scăderea eficienței vizuale. Aceste simptome pot fi un indicator al faptului că abilitatea ochilor dumneavoastră de a putea fi coordonați de creier scade. Din fericire, puteți corecta această problemă învățând o serie de noțiuni ce pot fi apoi exersate și perfecționate în mod asemănător celui în care ați învăța să cântați la un instrument muzical. Exercițiile sunt simple și rezultatele lor pot fi remarcate imediat.

Îmbunătățirea vederii prin metode naturale vă învață noi metode pentru a vă spori performanțele vizuale și a vă îmbunătăți programul de îngrijire a vederii, împreună cu oftalmologul dumneavoastră. Lucrarea cuprinde tehnici dezvoltate pe baza opticii, se ocupă de diagnosticul și tratamentul afecțiunilor ochilor, de tehnica prescrierii ochelarilor, de terapia vederii și de folosirea metodelor complementare. Aceste metode recunosc acțiunea benefică a vitaminelor, mineralelor și a ierburilor, și subliniază rolul dumneavoastră în procesul de vindecare. Scopul principal al cărții este de a vă orienta spre a deveni conștient de buna funcționare a propriilor dumneavoastră ochi și a vederii dumneavoastră și de a vă învăța cum oftalmologul poate deveni o persoană de permanent sprijin.

Direcțiile subliniate de această carte pornesc de la o premisă-cheie: În același fel în care vă puteți dezvolta condiția fizică a corpului, la fel vă puteți îmbunătăți sănătatea ochilor, vigoarea lor și interacțiunea lor cu creierul dumneavoastră. Medicul oftalmolog v-a stabilit probabil un diagnostic și un tratament corespunzător standardelor medicale occidentale. *Îmbunătățirea vederii prin metode naturale* vă prezintă o punte între tehnologia medicală și înțelepciunea vindecării intuitive. Adăugând acest mod de abordare a problemelor ochilor dumneavoastră veți căpăta puterea de a schimba în bine prognosticul afecțiunii stabilite de medic.

Îmbunătățirea vederii prin metode naturale vă prezintă oportunitatea de a privi dincolo de ceea ce ați acceptat până în prezent ca fiind normal, deschizând calea către acceptarea ideii că îmbunătățirea vederii dumneavoastră este posibilă.

Poate vă întrebați dacă vă sugerez să vă scoateți ochelarii sau lentilele de contact și să le aruncați imediat. Nu. Vă sugerez doar că protezele dumneavoastră vizuale, ca și halterele, pantofii de sport sau rachetele de tenis, pot fi utile ca mijloace terapeutice. Atunci când recomandarea ochelarilor este adecvată nevoilor dumneavoastră, ea vă va ajuta ca ochii și creierul să lucreze împreună.

Pe măsură ce starea vederii se va îmbunătăți, veți continua să dezvoltați o nouă relație terapeutică cu ochelarii dumneavoastră. Chiar dacă în mod curent nu folosiți proteze vizuale, veți remarca o creștere a posibilității de a vă folosi ochii pentru citit, pentru activități ce necesită finețe, pentru a lucra cu computerul, pentru aprecierea cu acuratețe a distanțelor, sau pentru activități sportive.

Înțelegând mai bine felul în care ochii dumneavoastră funcționează și își pot îmbunătăți sau își pot pierde capacitatea funcțională, veți deveni un participant activ la îngrijirea lor. La fel cum automobilul vă face cunoscut că are nevoie de benzină, că trebuie să schimbați uleiul sau că este necesară

o altă reparație, veți învăța să recunoașteți momentul în care ochii dumneavoastră au nevoie de odihnă sau de exercițiu pentru îmbunătățirea funcționării lor.

Ochii sunt implicați permanent într-un circuit de control de tip feedback. Programul de îmbunătățire a vederii prezentat în această carte vă va învăța cum să interpretați și cum să fiți sensibilizat în privința necesităților ochilor dumneavoastră. Dacă purtați ochelari, dacă aveți o boală a ochilor sau apar primele simptome ale unei vederi încețoșate ori ale unor ochi obosiți există un mesaj pe care ochii îl trimit. Atunci când pacienții mei descoperă acest tip subtil de comunicare, ochii îi vor supăra mai puțin, starea lor se va îmbunătăți și vederea va deveni mai bună.

Îmbunătățirea vederii prin metode naturale se ocupă de starea viitoare a ochilor dumneavoastră, învățându-vă cum să participați activ la prevenirea problemelor ce pot apărea și la menținerea unui nivel ridicat al condiției fizice a ochilor. Aceasta nu înseamnă însă că veți renunța la colaborarea cu medicul oftalmolog. Mai degrabă, rolul optometristului sau al oftalmologului va fi acela de profesor, antrenor și călăuză pentru obținerea unei sănătăți cât mai bune a ochilor.

Programele de antrenament al vederii sunt aplicate în școli, astfel încât copiii își pot proteja și întări vederea prin utilizarea unor exerciții speciale. Terapia vizuală poate fi aplicată pentru a-i ajuta pe cei cu probleme privind scrisul și cititul. Persoanele care au fost diagnosticate cu dislexii – care manifestă tulburări de citit, cum sunt inversările de litere sau de cuvinte, transpozițiile și substituțiile – folosesc antrenamentul și terapia vizuală pentru a reduce din comportamentul dislexic.

Chiar dacă nu aveți probleme specifice de vedere, utilizând antrenamentul vizual, veți putea crește randamentul muncii dumneavoastră. De fapt, tehnicile de antrenament vizual sunt în prezent folosite pentru supravegherea stării de sănătate a ochilor salariaților, în vederea scăderii incidenței problemelor oftalmologice legate de locul modern de muncă, în care se lucrează cu computere și diverse tipuri de dispozitive electronice. Folosind aceste tehnici de antrenament vizual, veți putea câștiga în înțelegerea modului în care funcționează ochii dumneavoastră.

Poate că vă veți întreba de ce acest mod de a privi lucrurile nu este mai răspândit. De ce felul în care ați fost îngrijit până acum din punct de vedere oftalmologic nu a inclus și prevenirea și îmbunătățirea vederii? De ce îngrijirea vederii se limitează doar la câteva mii de optometriști specializați în terapia vizuală comportamentală?

Există multe răspunsuri la aceste întrebări. Voi încerca să fac o scurtă trecere în revistă, prezentându-vă totodată propriul meu punct de vedere

referitor la aceste probleme. Experiența mea ca profesor în două școli de optometrie din Texas și Oregon m-a făcut să observ modul de pregătire al medicilor în optometrie. În primul rând, ei sunt învățați că tratamentul afecțiunilor oftalmologice necesită utilizarea unor ochelari sau a unor lentile de contact. Acest punct de vedere tradițional sugerează că atunci când ochii dumneavoastră au anumite defecte este nevoie de un dispozitiv de „corecție" (proteze oculare), pentru compensarea acestor imperfecțiuni. Am putea crede că există posibilitatea de a renunța la ochelari după ce terapia s-a încheiat. Acest lucru, din păcate, se întâmplă foarte rar. Lentilele prescrise vor deveni cu timpul tot mai puternice, ceea ce va determina o dependență tot mai mare de protezele vizuale, la fel de insidioasă ca și dependența de zahăr, droguri sau alcool.

Și eu am fost victima acestui fel de a gândi atunci când m-am pregătit să devin medic oftalmolog. Am crezut că recomandând lentile pacienților mei, îi voi ajuta „să se facă bine". După ce am lucrat cu mii de pacienți ca optometrist, am realizat că de fapt contribuiam la pierderea vederii lor.

Ceea ce veți citi în paginile următoare este rezultatul ajutorului suplimentar concret pe care îl ofer în afara programelor obișnuite. Această integrare merge dincolo de efectele paliative ale unor ochelari de vedere puternici. Antrenamentul ochilor necesită asumarea responsabilității pentru vederea dumneavoastră, folosind jocurile de vedere adaptate nevoilor și situației dumneavoastră. Jocurile de vedere vă stimulează sau vă relaxează ochii și mintea în vederea restabilirii rezistenței și puterii lor naturale. Dumneavoastră vă sunteți propriul profesor și nu depindeți de nimeni pentru a încorpora aceste practici în programul zilnic. Fiți atent să nu cădeți pradă fixării unor exerciții greșite. Pierderea tonusului vederii vă vorbește pur și simplu despre suprasolicitarea ochilor, oferindu-vă totodată oportunitatea de a schimba condițiile ce au indus această stare de stres.

Cu ajutorul informațiilor din această carte, veți putea să vă îmbunătățiți vederea, folosind aceleași tehnici pe care le-am folosit și eu. Eu am reușit să nu mai port ochelari și să reduc vederea dublă cu 95%. Alte persoane și-au redus nevoia de a mai purta ochelari în procente cuprinse între 40 și 100%. Unii dintre pacienți și-au regenerat regiuni ale ochilor în ciuda faptului că medicii oftalmologi deciseseră că nu mai este posibilă vindecarea. Nu renunțați la speranță. Căutați întotdeauna o a doua opinie. Practicați metodele oferite de această carte.

PARTEA ÎNTÂI

Condiția fizică a ochilor

1. CE REPREZINTĂ CONDIȚIA FIZICĂ A OCHILOR?

Ochii dumneavoastră au, față de dimensiunile lor, o vascularizație și o inervație mai mare decât a celor mai multe organe sau sisteme ale organismului și există o relație strânsă între creier și condiția fizică a ochilor. Aproximativ 49% din nervii cranieni ce intră în alcătuirea directă a sistemului nervos sunt doar pentru ochi.

În cartea intitulată *Condiție fizică totală,* autorii Morehouse și Gross definesc condiția fizică prin capacitatea de a răspunde adecvat la variațiile mediului înconjurător. Condiția fizică a ochilor se referă la claritatea vederii, la gradul de colaborare dintre cei doi ochi și la ceea ce văd ochii din mediul înconjurător. Putem vorbi despre un grad natural al condiției fizice a ochilor (fără proteze oculare) și de asemenea de un anumit grad al condiției fizice induse de ochelari sau de lentile de contact.

CLARITATEA VEDERII

Unele persoane poate că au observat sau poate că li s-a spus că acuitatea lor vizuală nu este de 20/20. Această pierdere a vederii, sau vederea încețoșată, poate fi considerată ca o scădere a condiției fizice a ochilor.

Chiar dacă în mod natural vederea dumneavoastră este de 20/20, puteți la un moment dat să aveți înțepături, arsuri, mâncărimi, vedere dublă, oboseală, dificultăți în distingerea detaliilor sau lipsa concentrării vizuale. Aceste simptome sunt indicatori ai unei condiții fizice slabe a ochilor. În anumite cazuri, bolile ochilor produc o pierdere a condiției fizice naturale. Acest aspect al afecțiunilor va fi discutat într-un alt capitol.

Dacă v-ați pierdut capacitatea de a vedea clar la distanța optimă pentru citit, aceasta reprezintă o pierdere a condiției fizice a ochilor. În acest caz, sistemul de focalizare al lentilelor dumneavoastră naturale (cristalinul) și-a pierdut capacitatea de adaptare. În timp ce majoritatea medicilor oftalmologi văd această pierdere ca pe o consecință naturală a îmbătrânirii, eu am avut posibilitatea de a vedea pacienți care și-au prelungit capacitatea de a vedea clar și de a evita pierderea de focalizare a imaginii prin îmbunătățirea condiției fizice a ochilor.

Mary, de 55 de ani, suferea de hipermetropie și recent i s-au prescris ochelari bifocali, cu un focar pentru vederea aproape și unul pentru vederea la distanță. După o lună de utilizare a tehnicilor de îmbunătățire a vederii prezentate în această carte, Mary a fost capabilă să poarte ochelari unifocali, cu dioptrii asemănătoare celor pe care îi purta la 42 de ani. Mary nu a renunțat la ochelari. Ceea ce a reușit, a fost regăsirea capacității vizuale pe care o avea cu treisprezece ani în urmă.

Puteți folosi de asemenea antrenamentul vizual dacă sunteți miop sau/și aveți astigmatism. Miopia presupune că nu puteți vedea cu claritate obiectele aflate la distanță. Astigmatismul se datorează de obicei corneei cu o curbură inegală în diferitele ei meridiane. Ca rezultat, trebuie să vă concentrați privirea pentru a vedea lucruri aflate în planuri diferite ceea ce va provoca încețoșarea vederii, vedere dublă, deformarea obiectelor și chiar dureri de cap.

Linda suferea de miopie și astigmatism de peste 25 de ani. Avea nevoie de lentile de corecție atunci când conducea. Linda a început să-și îmbunătățească condiția fizică a ochilor, și după șase luni de la momentul în care a început să utilizeze conceptele și tehnicile prezentate în această carte a devenit capabilă să treacă testul oftalmologic pentru șoferi. Pentru prima dată după 19 ani, Linda a putut să conducă legal fără lentile de corecție. La vârsta de 36 de ani, Linda a fost capabilă să vadă la fel cum vedea atunci când avea 17 ani. Și-a restabilit vederea fără a avea nevoie de ochelari sau de lentile de contact.

RELAȚIA DINTRE CEI DOI OCHI

Pentru cei ce au nevoie de ochelari sau de lentile de contact, în 95% din cazuri, medicii oftalmologi prescriu proteze oculare pentru 20/20. În cercetările

mele privind stresul și afectarea ambilor ochi, am ajuns la concluzia că în 75% din cazuri prescrierea de proteze vizuale pentru miopie și astigmatism produce de fapt un stres necontrolabil în funcție de felul în care pacienții își folosesc ochii împreună.

Medicul oftalmolog probabil că v-a prescris ochelari testându-vă fiecare ochi separat și asumându-și răspunderea că acest tip de consultație poate fi aplicat și pentru vederea cu ambii ochi în același timp. Cercetările mele clinice au demonstrat că o prescripție medicală separată pentru fiecare ochi în parte oferă de obicei valori prea crescute ale dioptriilor, ceea ce joacă un rol important în diminuarea condiției fizice a ochilor.

Am testat timp de mai mulți ani pacienți cu ambii ochi afectați și am descoperit că prescripțiile de lentile determinate prin testarea pe rând a câte unui ochi furnizează valori prea mari ale dioptriilor. Reducând valorile dioptriilor, ochii vor putea să colaboreze mai bine, crescând totodată nivelul condiției fizice și minimizând efectele oboselii și stresului.

Ce știm despre relațiile dintre ochi în cadrul persoanelor care nu poartă proteze vizuale? Un mare număr de oameni care au acuitate vizuală de 20/20 au dificultăți în cazul muncii susținute. Ochii dumneavoastră nu sunt pregătiți pentru genul de muncă la care îi supuneți uneori. Ei sunt construiți pentru vederea tridimensională, rapid schimbătoare și multifocală. Dar ecranele computerelor, cărțile, ziarele și alte obiecte cu detalii mici pot determina ochii dumneavoastră să se concentreze la o anumită distanță doar pentru două dimensiuni. În consecință, cititul timp îndelungat, lucrul în fața ecranului computerului, cusutul și alte activități la distanță mică pot determina diverse grade de încordare a ochilor. Întrucât aceste simptome nu sunt relatate cu claritate de către pacienți, am reușit cu dificultate, în 70% din cazuri, să realizez cum lucrează ochii împreună, ca o echipă. Din fericire, exercițiile și antrenamentul vizual vă pot ajuta să dezvoltați o mai bună condiție fizică pentru amândoi ochii.

ÎNȚELEGEȚI CEEA CE VEDEȚI

Puteți lovi o minge aflată în mișcare rapidă, puteți citi cuvinte și propoziții, și observa date de pe ecranul computerului, fără dificultate. Dar atunci când informațiile trebuie procesate la un nivel mai ridicat de înțelegere, veți avea tendința de a simplifica lucrurile. De exemplu, chiar dacă aveți o acuitate vizuală de 20/20, vi se poate întâmpla ca după o perioadă de citit continuu gândurile să vă zboare, să ațipiți, să începeți să visați cu ochii deschiși sau să vă plictisiți. Poate că puteți introduce date în computer, dar veți realiza că

urmarea unor secvențe logice de gândire, restabilirea unor secvențe de date sau urmărirea obiectelor în mișcare rapidă după perioade mai lungi de timp pot provoca oboseala ochilor.

Persoanele ce se încadrează în această categorie – ce au o bună claritate a imaginii dar dificultăți în a urmări ceea ce văd – au tendința de a deveni hipermetropi. Ochii acestor oameni văd bine la distanță. Pe de altă parte, cei care poartă ochelari sau lentile de contact pentru miopie au tendința de a fi foarte buni cititori și foarte buni la învățătură deoarece ochii lor sunt bine adaptați pentru citit.

Toate cele trei aspecte ale condiției fizice scad în timp. Este ca și cum ochii noștri și-ar consuma combustibilul o dată cu înaintarea în vârstă. Chiar și așa, condiția fizică a ochilor, ca și condiția fizică a întregului organism, poate fi îmbunătățită. Mușchii ochilor pot fi antrenați. Conexiunile nervoase ale creierului cu ochii pot fi stimulate. Fluxul sanguin către ochi poate fi crescut. Exercițiile pentru condiția fizică a ochilor prezentate în această carte vă vor învăța să vă optimizați vederea și să vă cultivați această stare generală bună.

CÂT DE BUNĂ ESTE VEDEREA DUMNEAVOASTRĂ?

Pornind de la istoricul unor cazuri și de la cercetarea clinică am aflat că anumite atitudini comportamentale sunt strâns legate și de sănătatea vederii. Următorul chestionar vă va ajuta să identificați anumite comportamente ce pot fi aplicate stării de sănătate a vederii* dumneavoastră. Indicați pe scară de la unu la zece cât de dificile par pentru dumneavoastră aceste activități.

Chestionar privind acuitatea vizuală

	Nu									Insuportabil	
1. Aveți dificultăți în rezolvarea unei lucrări ce solicită vederea de aproape (citit, scris, studiu)?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Aveți dificultăți când treceți de la o activitate la alta (de exemplu lucrați la un proiect și apoi gătiți)?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* Unele dintre aceste întrebări au fost modificate conform lucrării *Eye Power* (Alfred A. Knopf, Inc.) Copyright © 1979 de Ann și [illegible]send Hoopes.

3. Vi se pare că practicarea unor sporturi, ca tenisul sau baschetul, sau a altora care implică mișcări rapide ale mingilor și jucătorilor este dificilă?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Viteza de citit este scăzută (sub 200 de cuvinte pe minut) sau ați remarcat o scădere a vitezei de citit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Aveți dificultăți în citirea hărților sau în vizualizarea anumitor forme geometrice?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Aveți dificultăți în vizualizarea unor imagini despre care ați citit sau pe care vi le imaginați (de exemplu un răsărit de soare sau o zi ploioasă)?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Ați avut dificultăți în cazul jocurilor cu cuvinte, pierderea simțului de orientare sau în urmărirea unui rând atunci când citiți?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Vă este greu să citiți de plăcere?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Aveți dificultăți în a vă concentra față de mai multe evenimente ce se petrec în același timp (de exemplu să luați notițe în timpul unei prelegeri)?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Vi se face rău când citiți pe scaunul din spate al mașinii?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Puteți să vă organizați capacitățile vizuale și mentale pentru a scrie și citi eficient (de exemplu după prezentarea făcută de autor să scrieți o scurtă povestire)?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Sunteți dezamăgit de performanțele dumneavoastră privind scrisul și cititul (*vezi* nr. 11)?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13.	Vă este greu să descrieți cu acuratețe sau să reproduceți un desen, o prezentare scrisă sau vizuală a ceea ce ați văzut (de exemplu să observați o scenă și apoi să enumerați ceea ce ați văzut fără să o revedeți)?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.	Vă este greu să rezolvați probleme practice sau teoretice fără hârtie și creion?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.	Atenția dumneavoastră vizuală este mai scăzută atunci când vă mișcați, sau orizontul vi se pare că se mișcă în sus și în jos când mergeți?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.	Vă este dificil să apreciați unde sunt localizate obiectele (de exemplu să apreciați distanța până la care trebuie să vă deplasați după un obiect)?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.	Deseori greșiți atunci când apreciați adevărata poziție a unui obiect (*vezi* nr. 16)?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.	Vă deranjează aglomerările de persoane din teatre, magazine universale?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.	Aveți dificultăți în urmărirea unui obiect ce se mișcă lateral sau vertical?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dacă v-ați acordat singur o notă de 5 sau mai mare, capacitatea dumneavoastră de a realiza genul de activitate descrisă în întrebare poate fi îmbunătățită prin antrenamentul ochilor.

Dacă ați citit până acum, ar trebui să fiți bine pregătit pentru a deveni un participant activ și inteligent la acest program de antrenament vizual. Înarmat cu întrebări și cu o nouă perspectivă asupra felului în care trebuie să vă antrenați vederea, puteți începe pregătirea pentru a obține ceea ce doriți. Căutați un optometrist sau un medic oftalmolog deschis pentru astfel de metode și colaborați cu el.

2. PIERDEREA CONDIȚIEI FIZICE A OCHILOR

Mai puțin de 10% din populație se naște cu o vedere tulbure, cu probleme ale vederii binoculare (a ambilor ochi) sau cu boli ale ochilor. Dar, când devin tineri adulți, din restul de 90%, un procent impresionant, de aproximativ 60% suferă de miopie, hipermetropie, astigmatism, strabism sau alte afecțiuni oftalmologice. Această statistică provocatoare demonstrează cu claritate că civilizația noastră își pierde încetul cu încetul sănătatea naturală a ochilor.

De la momentul nașterii și până la vârsta adultă, interacțiunea noastră cu mediul produce o continuă scădere a performanțelor vederii. În consultațiile pe care le-au dat, pentru unii dintre pacienți am determinat o parte dintre factorii de mediu sau alte condiții ce joacă un rol în evoluția și dezvoltarea ochilor și a problemelor de vedere (ordinea prezentării lor este aleatorie).

- Obiceiurile alimentare inadecvate cum sunt excesul de carbohidrați simpli sau de alimente super-rafinate și consumul alimentar excesiv determinat de stres
- Frecventarea școlii
- Cititul în condiții necorespunzătoare
- Prezența poluanților în aer, apă și alimente (substanțe chimice și conservanți etc.)
- Consumul excesiv de zahăr
- Lipsa expunerii la soare
- Locul de muncă insuficient iluminat și amenajat
- Sportul sau învățătura pentru performanțe
- Lipsa activității fizice
- Renunțarea la modelul familiei tradiționale
- Divorțul
- Schimbarea repetată a domiciliului
- Vizionarea în exces la televizor
- Lipsa de control în privința utilizării computerului
- Comportamentul negativist și dependent

Dacă veți avea vreodată șansa de a vă petrece mai mult timp în apropierea populației băștinașe, în special din zonele neindustrializate, remarcați cum

ochii lor se mișcă continuu, privind în jur. Ei fixează rapid obiectele aflate la distanță sau în apropiere. Ochii lor privesc la stânga și la dreapta, în sus, în jos și în diagonală, întinzând mușchii.

Ochiul uman este astfel constituit încât se poate mișca, adapta și focaliza pentru distanțe îndepărtate. Ochii sunt adaptați pentru vânătoare, pentru culesul fructelor, cultivatul recoltelor și lucrul la fermă. Civilizația industrializată a dezvoltat o tehnologie ce necesită modificarea condiției fizice a ochilor. Ochii dumneavoastră trebuie să se adapteze pentru ore întregi de stat la birou, pentru privitul un timp îndelungat în ecranul unui calculator, pentru dactilografiat, pentru cititul textelor tipărite la imprimantă, pentru cititul cărților, pentru activități în care trebuie să se realizeze mișcări fine ce implică o coordonare fină ochi-mână și să răspundă la solicitările multiple și diverse ale vieții contemporane. Ochii dumneavoastră sunt forțați să se adapteze la lumina artificială fluorescentă, la aerul condiționat filtrat și încălzit, precum și la bombardamentul continuu cu particule desprinse din covoare sintetice, scaune, birouri, hârtii, cerneluri, vopsele. Ochii „plâng" după pădurile verzi, covoarele de iarbă luxuriantă, îndepărtatele vârfuri ale munților, după viața în mijlocul naturii.

Zilnic întâlnim provocarea datelor, a termenelor-limită, a colegilor și a cheltuielilor. Toți acești factori de stres pot afecta vederea. Puteți remarca faptul că, în zilele în care sunteți mai relaxat, capacitatea dumneavoastră de a vă folosi ochii mai eficient crește și ea.

Aceste modificări nu se petrec peste noapte. Există o creștere insidioasă a numărului persoanelor ce au nevoie de ochelari sau de lentile de contact, în S.U.A. ajungându-se până la 100 de milioane de oameni ce suferă de miopie. Creierul și ochii dumneavoastră trebuie să se adapteze, de la vederea la distanță, la concentrarea crescută de la școală sau în munca de la birou. Miopia este de fapt o formă de adaptare a ochilor. Vă puteți menține astfel o bună vedere pentru distanțele mici, cu prețul pierderii calității vederii la distanțele intermediare sau îndepărtate.

În Capitolul 1 am abordat teoria despre stresul indus de privitul prin ochelari sau lentile de contact prescrise conform metodelor obișnuite. Dioptriile ochelarilor prescriși pentru vederea la distanță pot fi prea mari pentru vederea de aproape. 70% din timp o anumită formulă de ochelari este destinată privitului la distanță, ceea ce induce stres atunci când ochelarii sunt folosiți pentru distanțe mici. Nu înseamnă prea mult faptul că lucrurile apar încețoșate de aproape, dar veți resimți disconfort și o stare de oboseală sau chiar de somnolență în timp ce citiți, lucrați la computer sau desfășurați alte activități ce solicită vederea de aproape. Aceste manifestări pot apărea chiar dacă aveți o vedere de 20/20 fără ochelari.

Ceea ce se poate întâmpla este ca ochii să furnizeze un semnal de feedback pe care dumneavoastră îl veți resimți ca pe o scădere a acuității vizuale. Cu timpul, ochii nu vor mai fi capabili să coopereze ca parteneri. Creierul dumneavoastră, „în disperare", poate în final să decidă „închiderea" uneia dintre imagini.

Tipic, atunci când primiți acest tip de mesaj, veți simți că ceva nu este în regulă. Puteți gândi că sunteți obosit. Poate veți simți că ochii dumneavoastră își pierd din capacitate, sau că aveți nevoie de ochelari cu dioptrii mai mari. Cartea *Îmbunătățirea vederii prin metode naturale* vă prezintă o altă posibilitate. Puteți „vedea" aceste simptome așa cum se aprinde un bec roșu la mașina dumneavoastră. Este nevoie să facem împreună câțiva pași pentru a vă restabili vederea.

Ce trebuie să faceți dacă primiți semnale că starea vederii dumneavoastră se deteriorează? Unul dintre primele semne de stres ale corpului este imposibilitatea de a vă ține respirația un timp mai îndelungat, sau respirația superficială. Respirația superficială poate priva ochii de anumite substanțe nutritive, întrucât ochii sunt situați relativ departe de plămâni și de inimă. Vederea poate să vă apară încețoșată sau în tonuri de gri. Curând, veți începe să vă forțați privirea și poate chiar veți începe să vă înclinați capul înainte în timp ce priviți concentrat. Pentru a ilustra cel mai bine acest lucru, priviți la oamenii care se opresc lângă dumneavoastră la semafor la ora 5 p.m., într-o zi de lucru. Se uită cineva în zare, fără țintă, și fără să clipească?

Verificați-vă respirația. Este cea superficială? Respirați adânc. Ascultați sunetul. Încercați să simțiți cum se mișcă pieptul și abdomenul dumneavoastră. Clipiți din ochi. Controlați-vă poziția corpului. Este ca și cum vă prezentați la un service auto și controlați nivelul apei, al uleiului și presiunea pneurilor.

Cum mulți oameni își pierd vederea în urma încordării ochilor, de la serviciu sau de acasă, este mai important decât oricând să facem câțiva pași pentru a vă îmbunătăți vederea. Puteți ignora realitatea unei scăderi a capacității vizuale și puteți fi încrezător numai în proteze vizuale, sau vă puteți cultiva stare fizică și nutrițională, vă puteți îmbunătăți sănătatea vederii și apoi o puteți menține. Începeți prin a vă proteja vederea, fiind avertizat atunci când condiția fizică a ochilor dumneavoastră scade.

3. OCHII CA MECANISM DE BIOFEEDBACK

Ochii sunt punctul de concentrare în cele mai multe forme ce comunicare interpersonală. Ochii dumneavoastră sunt, într-adevăr, „fereastra sufletului". Ei permit o formă extraordinară de comunicare fără vorbe.

Dacă sunteți atent la ochii dumneavoastră, veți remarca procesul de feedback apărut în urma efectelor multor variabile din viață. Puteți recapitula din celelalte capitole faptul că există mulți factori interni (mentali și emoționali) și mulți factori externi (de mediu) care produc o scădere a acuității vizuale. Alimentele cu care vă hrăniți, felul în care faceți gimnastică, modul în care vă mențineți în relații cu cei din jurul dumneavoastră, precum și satisfacțiile sau dezamăgirile personale pot provoca fluctuații în asigurarea calității vederii.

Pierderea condiției fizice a vederii are loc treptat. Nu veți deveni miop, hipermetrop sau nu veți dezvolta astigmatism peste noapte. Un optometrist inteligent, care manifestă interes pentru pacient, poate monitoriza stadiile pierderii acuității vizuale. Pe de altă parte, puteți să vă redobândiți condiția fizică a vederii, iar modificările pot fi măsurate fizic, la nivelul ambilor ochi.

ASCULTAȚI CE SPUN OCHII DUMNEAVOASTRĂ

Să aprofundăm conceptul despre felul în care ochii dumneavoastră se comportă ca un mecanism biofeedback. În primul rând, ce înseamnă o vedere normală de 20/20. Aceasta semnifică o cuantificare a posibilităților ochilor dumneavoastră de a vedea. Atunci când puteți vedea o literă de un inch (2,54 cm) la o distanță de 20 picioare (1 picior = 30 cm) medicul vă va spune că acuitatea dumneavoastră vizuală este de 20/20. Pe de altă parte, dacă puteți vedea o literă, concepută pentru a fi văzută de la 40 de picioare, la 20 de picioare, rata dumneavoastră va fi de 20/40 și așa mai departe.

Atunci când vor să prescrie lentile pentru un pacient, majoritatea medicilor oftalmologi determină refracția necesară pentru a conferi o capacitate de

discriminare vizuală de 100% la o distanță de 20 de picioare – un standard stabilit cu mulți ani în urmă.

Acest model standard de tratament este departe de a fi ideal. Cu ani în urmă, mulți dintre pacienții mei au început prin a mă întreba dacă există o modalitate de a-și îmbunătăți vederea prin metode naturale. Ei erau îngrijorați de faptul că eu ignoram creșterea tot mai importantă a valorilor dioptriilor ochelarilor.

Ca răspuns, am început un experiment, reducând puterea lentilelor prescrise pacienților mei. După mai multe etape de cercetare, am ajuns la concluzia că nivelul optim al valorilor dioptriilor trebuie să fie în jur de 83,6% din cel stabilit prin metode clasice de către oftalmologi. Atunci când acuitatea vederii a fost mai mică de 83,6%, lumea din jur apărea încețoșată iar nivelul de frustrare al pacientului era prea ridicat, scăzând capacitatea naturală de vedere. Atunci când claritatea a fost mai mare de 83,6% vederea nu a fost suficient de încețoșată pentru a-l motiva pe pacient să-și îmbunătățească vederea naturală. De exemplu, să considerăm cazul unui pacient a cărui vedere a fost măsurată: 20/40. Dacă pacientul era miop și/sau suferea de astigmatism, am redus puterea dioptriilor în mod egal pentru ambele condiții patologice. Pentru hipermetropi, am folosit optotipurile (*vezi* Capitolul 12) pentru vederea aproape și departe făcând reduceri similare în puterea dioptriilor.

Efectul general apărut în urma acestui experiment la care au participat mii de pacienți a fost acela că au fost mulțumiți de noua acuitate a vederii lor. Vederea lor a devenit mai performantă și în general a produs un efect calmant. Atunci când acești pacienți priveau la distanță mare, obiectele apropiate deveneau mai clare în mod automat. Aceasta înseamnă că în timp ce vedeau la o distanță de 10 picioare, acuitatea vizuală s-a îmbunătățit cu 100%.

Cu toate acestea, poate că vă veți întreba: De ce să purtăm sau să folosim lentile ce nu corectează complet vederea? Dincolo de avantajele menționate, purtarea unor dioptrii cu valori scăzute va permite ochilor și creierului dumneavoastră să colaboreze armonios, ca parteneri. Atunci când aveți valori ale acuității vizuale de 20/40, sau de 83,6% cu ochelari, puteți să vă antrenați creierul, ochii și mușchii ochilor pentru a compensa restul de 16,4%, realizând în acest fel o vedere de 20/20.

Prescrierea lentilelor poate fi considerată de tip „creștere a calității vederii" deoarece în timpul purtării acestui tip de proteză vizuală (de preferință ochelari, datorită ușurinței cu care pot fi îndepărtați) veți putea să analizați, în anumite momente ale zilei, progresele realizate. Pacienții mei s-au plâns că vederea le este afectată de diverse elemente ale stilului lor de viață, cum sunt: alimentele consumate, poziția corpului, exercițiile fizice, stresul muncii zilnice, cititul, lucrul un timp îndelungat cu computerul, schimbările vremii și

fluctuațiile emoționale. (Modul în care acești factori influențează acuitatea vizuală este discutat în capitolele 6-9.)

Observațiile asupra fluctuațiilor calității vederii vă permit să interpretați mecanismul feedback pe care ochii dumneavoastră vi-l oferă. De exemplu, dacă veți remarca o scădere a calității vederii ca urmare a creșterii stresului de la serviciu, puteți învăța să acționați pentru a diminua acest stres. Reamintiți-vă că respirând adânc puteți să trimiteți o cantitate suplimentară de oxigen și de substanțe nutritive către ochi, îmbunătățind funcționarea lor. Concentrându-vă asupra nasului (de exemplu încrucișându-vă ochii) și apoi privind la distanță veți spori acuitatea vederii. Cu timpul, folosind exerciții de creștere a condiției fizice a ochilor și făcând schimbări ale stilului de viață, vă puteți stabiliza vederea la 100% folosind dioptrii cu valorile la care ne-am referit anterior. Îi veți putea cere medicului dumneavoastră o nouă reducere a valorilor dioptriilor și acest proces va putea să reînceapă.

Reducând valorile dioptriilor, condiția fizică a vederii fără ochelari se va îmbunătăți la rândul ei. Veți purta lentile tot mai „slabe", veți vedea tot mai clar fără ochelari și veți putea controla felul în care veți utiliza ochelarii.

În timpul experimentelor mele, am constatat că, în comparație cu pacienții ce foloseau tot timpul lentile prescrise la valorile maxime, cei care foloseau lentile prescrise conform metodei mele aveau o toleranță mai mare față de stresul vizual. Primul tip de pacienți aveau o capacitate de percepție diminuată și se plângeau că folosirea îndelungată a lentilelor le producea nervozitate și oboseală.

Creierul pare că „preferă" prescripția de 83,6% ce îi oferă posibilitatea să exerseze „în echipă" cu ochii. Ca și mușchii, creierul și ochii răspund bine la antrenament. Imaginați-vă încercând să faceți exerciții cu un braț legat de o atelă. Scoaterea atelei vă va mări flexibilitatea. Metoda de prescriere a lentilelor pe care am descris-o este asemănătoare scoaterii atelei. Privind prin acest tip de lentile, veți oferi ochilor tipul de exerciții de care au nevoie pentru a deveni mai puternici.

Chiar și pentru cei care au o vedere 20/20, deși este puțin diferită, îmbunătățirea condiției fizice a ochilor se poate realiza prin utilizarea biofeedback-ului pentru mesajele pe care le primesc de la ochi, pentru a crește eficiența și a reduce încordarea și oboseala ochilor. Reamintiți-vă cum vă simțiți după ce citiți vreme îndelungată. Nu vă scade capacitatea de înțelegere? Gândurile încep să vă rătăcească? Deveniți somnoros? Chiar dacă aveți o vedere de 20/20, capacitatea memoriei dumneavoastră vizuale, de reținere și de redare a detaliilor, poate fi mai scăzută decât cea a unei persoane care are o vedere de 20/50.

Dacă aveți probleme de înțelegere sau de concentrare a atenției, chiar cu vedere de 20/20, aceasta înseamnă probabil că funcționalitatea mușchilor

oculari și capacitatea de a transmite imagini către creier au scăzut. Deseori, persoane cu vedere naturală 20/20 au o capacitate diminuată de coordonare a ochilor. Vă veți simți poate obosit după un timp îndelungat de concentrare a privirii, veți simți usturimi și o încețoșare intermitentă a vederii după lucrul îndelungat la calculator, arsuri ale ochilor după citit, și uscăciunea lor după orice fel de efort de concentrare ca rezultat al lipsei de coordonare a ochilor.

Pentru unele persoane, lentilele special proiectate pentru vederea de aproape pot favoriza creșterea capacității vizuale. Ele nu produc neapărat creșterea calității vederii ci mai curând îmbunătățirea confortului vizual. Aceste lentile au fost denumite „lentile eliberatoare de stres" sau „lentile de focalizare". Vă recomand cu căldură să folosiți lentilele împreună cu exercițiile pentru vedere astfel încât să nu deveniți dependent de aceste lentile. Un mod de a verifica nivelul dependenței este acela de a privi lucrurile de aproape, fără lentile. Dacă privirea este mai încețoșată după scoaterea lentilelor, aceasta înseamnă că ele vă scad de fapt capacitatea naturală a vederii.

Scopul purtării oricărui tip de lentile dintre cele descrise mai sus este acela de a vă ajuta să vedeți mai clar în perioada în care folosiți tehnicile speciale pentru îmbunătățirea vederii. Ochelarii sau lentilele de contact trebuie considerate proteze terapeutice aditive ce facilitează creșterea capacității vederii.

Următoarele studii de caz ilustrează în continuare cum lentilele cu valori ale dioptriilor mai mari, combinate cu principiul de biofeedback vă pot ajuta să vă îmbunătățiți vederea.

Steven, douăzeci și patru de ani, a început să poarte lentile de putere redusă, pentru creșterea acuității vizuale. În ziua următoare a mers cu prietenul lui, George, să joace tenis. La intrarea pe terenul de sport, Steven și-a aruncat privirea prin noii săi ochelari de 20/40 și a remarcat că abia vedea ora indicată de un ceas de perete. După 40 de minute de joc, a privit ceasul din aceeași poziție, întrucât plecau de pe teren. A remarcat că vedea foarte bine cât era ora. Condiția fizică a ochilor săi se îmbunătățise (100% acuitate vizuală)! Steven a realizat în mod clar cum tenisul, ca un mecanism feedback, a produs îmbunătățirea vederii.

Bineînțeles că acest lucru a trebuit să fie sărbătorit, astfel încât Steven și George au ieșit în oraș și au băut câteva beri, au mâncat friptură și au terminat masa cu un desert foarte dulce. După aceea, Steven privind în jur prin restaurant a remarcat că îi scăzuse din nou acuitatea vizuală. Din nou, Steven a primit mesajul: anumite mâncăruri îi fac rău. Steven putea alege între a evita consumul acestor mâncăruri sau a se antrena fizic mai viguros.

***

Anne, de treizeci de ani, este programator de calculatoare. Ea petrece între 4 și 8 ore pe zi în fața unui monitor. Ca un experiment, ea a atârnat un optotip* pe peretele din spatele acestui monitor. Panoul era situat la o distanță de aproximativ 3 metri ceea ce înseamnă că dacă ea reușea să vadă linia a douăzecea, avea o acuitate vizuală de 20/40. În fiecare dimineață, Anne își controla starea naturală a vederii, monitorizând schimbările apărute. Ea a remarcat cum condiția fizică a vederii sale scădea după aproximativ 3 ore de activitate continuă.

După ce s-a consultat cu mine, Anne a început să folosească tehnicile de îmbunătățire a condiției fizice cum sunt concentrarea vederii asupra optotipului și făcând exerciții de mișcare a ochilor în sus și în jos, în timp ce atenția ei se îndrepta asupra respirației (pentru descrierea acestor exerciții, *vezi* Capitolul 12). Pentru Anne exercițiile de respirație au fost cele mai importante deoarece de câte ori munca pe care o făcea devenea complexă, începea să respire neregulat. Anne mi-a mai relatat că după câteva ore de muncă intensă începea să privească fix ecranul monitorului. După ce a început să practice exercițiile de îmbunătățire a condiției fizice a vederii, Anne a fost capabilă să controleze starea ochilor, astfel încât semne de stres să fie minime. Atunci când începea să simtă semnele de stres, Anne acționa declanșând sistemul feedback prin tehnicile de restabilire a condiției fizice a ochilor. Condiția fizică a ochilor este asemănătoare condiției fizice generale a corpului o dată ce ai reușit să ajungi la un anumit nivel, pentru a te menține, trebuie adoptat un program de întreținere.

Pacienții care aveau 20/20 sau 100% acuitate vizuală au relatat uneori fluctuații ale clarității vederii atunci când erau implicați în activități care solicitau privirea de aproape, cum sunt: cititul, croșetatul, programarea computerului, pictatul, cusutul. Chiar dacă nu aveți nevoie de lentile corectoare, puteți utiliza feedback-ul vizual pentru menținerea unei bune vederi.

Oricând remarcați că vederea vă este încețoșată, încordată și încep să apară anumite distorsiuni, luați o pauză, respirați adânc, concentrați-vă atenția la diferite distanțe, întindeți-vă mușchii, căscați și clipiți de mai multe ori. Acestea sunt metodele de bază pentru menținerea unor niveluri înalte ale acuității vederii.

Starea emoțională și mentală pot afecta de asemenea condiția fizică a ochilor. Impresia mea este că adulții tineri sau vârstnici râd și se destind mult mai puțin decât ar trebui. Ce credeți că se va întâmpla cu vederea atunci când sunteți trist și deprimat? Zâmbind, râzând și fiind vesel, puteți să vă creșteți calitatea vederii.

* Optotip = panou pentru aprecierea acuității vizuale (n. trad.)

Purtați lentile de tipul celor descrise, concentrați-vă cu blândețe privirea, zâmbiți și tot corpul dumneavoastră se va relaxa.

REZUMAT

- Stați jos și exersați atunci când sunteți relaxat. Închideți ochii și aprofundați această stare de liniște. Concentrați-vă asupra respirației și direcționați-vă atenția asupra inimii.
- Clipiți după fiecare 3-5 secunde.
- Imaginați-vă că oxigenul din aerul pe care îl respirați vă hrănește direct inima. Continuați să respirați până când veți simți cum inima vi se va deschide tot mai mult. Probabil că veți simți curând un sentiment de calm și de căldură sufletească.
- Gândiți-vă că în inimă sunt blândețea, mila și dragostea.
- Deschideți ochii și, folosind noile cunoștințe, priviți în jur cu mai multă dragoste.

PARTEA A DOUA

Antrenarea ochilor

4. ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR OCULARI

Pentru a putea folosi complet programul de antrenament al vederii prezentat în această carte, este util să aveți câteva noțiuni de bază legate de structurile ochiului (*vezi* fig. 1) și de felul în care funcționează. Acest capitol vă va purta într-o călătorie, explicându-vă structurile ochiului, rolul fiecăreia, felul în care funcționează și ceea ce puteți face pentru a îmbunătăți vederea. Învățând să vă reprezentați anatomia ochiului, veți dobândi cele mai bune rezultate în urma antrenamentului vizual, prezentat în acest capitol și în cele următoare.

CORNEEA

Corneea este acea parte lucioasă și curbată de la exteriorul ochiului. Ea acoperă irisul (partea colorată). Corneea controlează 80% din puterea de refracție a ochiului. Corneea este hrănită cu substanțe nutritive provenind din lacrimi. Lacrimile acționează de asemenea ca un lubrifiant. Fluidul din lacrimi este distribuit pe suprafața corneei atunci când clipiți. De exemplu, când urmăriți monitorul computerului, când citiți, priviți la televizor, efectuați activități ce necesită vederea de la mică distanță, sau conduceți automobilul

sunteți tentat să priviți fix, ceea ce va scădea numărul de clipiri, provocând uscăciunea ochilor. Purtarea lentilelor de contact poate să interfereze de asemenea cu clipitul care, în mod normal, se produce o dată la 3 secunde. Pleoapele se comportă față de lentile ca și cum ar fi corpuri străine, iar creierul trimite mesaje către pleoape să clipească mai rar. Atunci când nu clipiți suficient, ochii dumneavoastră nu primesc și substanțe nutritive. În consecință, puteți simți arsuri, mâncărimi, senzația de nisip sub pleoape, de ochi grei sau prea umezi. Acesta este de fapt mecanismul de feedback ce declanșează clipitul. Clipitul la fiecare 3 secunde este una dintre primele modalități prin care vă puteți îmbunătăți calitatea vederii.

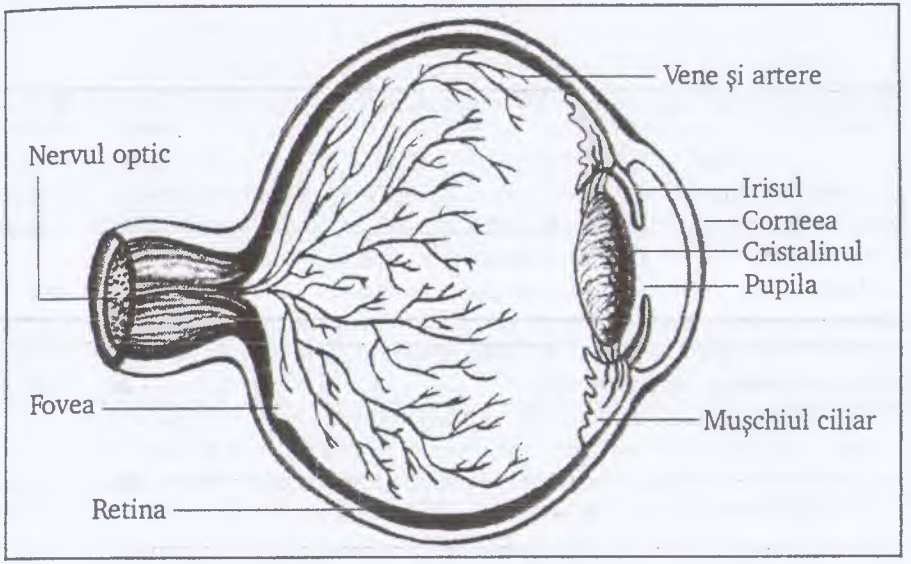

Fig.1

IRISUL ȘI PUPILA

Irisul este membrana colorată dintre cornee și cristalin. Mușchiul irisului este influențat de prezența sau de absența luminii. Atunci când există multă lumină, mușchiul se contractă provocând micșorarea pupilei (orificiul negru din mijlocul irisului). La întuneric, mușchiul se relaxează și pupila devine mai mare. În acest fel irisul, re[illegible] cantitatea de lumină ce intră în ochi.

Felul în care irisul reglează cantitatea de lumină ce intră în ochi este sporit de lumina cu spectru total a soarelui. Lumina naturală ce pătrunde în ochi contribuie la menținerea echilibrului sistemului nervos. În timpul unei zile obișnuite, orice persoană folosește surse de lumină incandescentă sau fluorescentă și privește prin geamurile clădirilor, ale automobilelor cu care călătorește, prin ochelari sau prin lentile de contact, care absorb o parte din radiațiile ultraviolete ale soarelui. Această pierdere a spectrului total al luminii solare trebuie compensată de sistemul nervos. Compensarea perturbă echilibrul natural al organismului și al structurilor diferitelor organe, inclusiv al ochilor.

John Ott, autor al lucrării *Lumina, radiațiile și voi,* a afirmat că prezența luminii solare cu întreg spectrul ei permite o îngustare maximă a pupilei. Atunci când purtați anumite dispozitive ce absorb ultravioletele, pupila are un diametru mai mare. Timp de mai mulți ani, eu împreună cu colegul meu dr. Raymond Gottlieb am susținut ipoteza că pupilele dilatate datorită unei cauze cronice pot predispune anumite persoane la apariția glaucomului (o creștere a presiunii intraoculare). De fapt, pentru pacienții care au fost diagnosticați cu glaucom, se prescrie o anumită medicație ce reduce dimensiunile pupilei. Cu cât pupila este mai larg deschisă, cu atât mai mare este presiunea intraoculară ce blochează circulația fluidelor în interiorul ochiului. Lumina soarelui poate produce același rezultat ca și medicamentele. Unii dintre pacienți cu glaucom cu „unghi închis" au putut să-și reducă treptat medicația pe măsură ce antrenamentul vizual își făcea efectul sub supravegherea medicului oftalmolog. Este absolut obligatoriu să consultați medicul oftalmolog, înainte de reducerea dozelor medicamentelor.

Vă sugerez să petreceți aproximativ 20 de minute pe zi în aer liber, cu fața către soare și cu ochii închiși. Simțiți căldura care vă inundă fața. Imaginați-vă cum un val de energie caldă vă pătrunde în corp prin pleoapele închise și prin iris. Simțiți cum se micșorează pupilele. Vizualizați-le în gând dimensiunile. Clipiți și imaginați-vă cum pupilele se dilată.

Începeți să vă mișcați bărbia către umărul stâng, apoi către umărul drept, respirând adânc și clipind din când în când. Dacă lumina soarelui este prea intensă, țineți ochii închiși mai mult timp între clipiri. Dacă simțiți nevoia să închideți un ochi mai mult decât pe celălalt în lumina soarelui, acest aspect poate să confirme o lipsă de coordonare între cei doi ochi. Aceste exerciții vor fi descrise mai amănunțit în Capitolul 12.

Veți dori de asemenea să știți dacă puteți reduce necesitatea de a purta ochelari de soare. Dacă schiați sau dacă datorită activității trebuie să purtați ochelari de soare, cumpărați-vă o pereche de tip polaroid, o nuanță de gri cenușiu neutru sau ochelari de tip Rayban nuanță G15. Chiar dacă acest tip de ochelari sunt mai scumpi, puteți fi sigur că ei absorb doar ultravioletele

lungime de undă scurtă, nepotrivite pentru ochi. Dacă sunteți dependent de lumina artificială, alegeți tuburi fluorescente cu spectru total sau becuri cu incandescentă ce redau lumina zilei cu corecție de albastru.

CRISTALINUL ȘI MUȘCHIUL CILIAR

Cristalinul este o structură convexă, cristalină, ce focalizează lumina ce pătrunde prin pupilă după care se formează o imagine pe retină. Mușchiul ciliar este cel ce asigură focalizarea privirii modificând forma cristalinului. Acest mușchi „focalizator" este considerat un mușchi involuntar, ceea ce înseamnă că nu poate fi controlat voluntar. Aceasta semnifică faptul că atunci când focalizarea imaginii se face la o distanță nepotrivită, apare un spasm al mușchiului ciliar care se contractă cu dificultate, ceea ce produce încețoșarea vederii. Puteți remarca de asemenea că vă trebuie mai mult timp pentru a focaliza orice fel de imagine.

Stimularea mușchiului ciliar produce mai multă putere necesară acomodării, ceea ce vă oferă posibilitatea să vă concentrați asupra unor mici detalii, la distanțe mai mari. Astfel, atunci când citiți, coaseți, croșetați, lucrați la calculator sau căutați un număr în cartea de telefon vă veți putea concentra privirea cu mai multă siguranță.

Există câteva exerciții pe care le puteți face pentru a vă menține un bun antrenament al focalizării vederii:

- Localizați un obiect îndepărtat și, la fiecare câteva minute, focalizați privirea asupra lui o scurtă perioadă de timp.
- Țineți degetul mare al mâinii la aproximativ 15 cm de ochi. Focalizați privirea asupra unghiei degetului mare, apoi priviți la distanță, și din nou la deget.
- Reamintiți-vă să respirați regulat atunci când folosiți „privirea de aproape" pentru diferite activități.
- Atunci când conduceți automobilul, concentrați-vă atenția pe rând asupra obiectelor din raza vizuală – de exemplu: asupra oglinzii retrovizoare, tabloului de bord, numărului de înmatriculare al mașinii din față, ferestrei, oglinzii laterale.
- Atunci când vorbiți la telefon, focalizați receptorul, obiectele de pe masă, priviți pe fereastră apoi la un creion pe care îl aveți în mână și tot așa.

Continuați să vă mișcați ochii fixând diverse obiecte cu privirea și mușchii ciliari vor deveni flexibili și antrenați.

RETINA ȘI FOVEA

Retina este o membrană sensibilă la lumină dispusă în partea din spate a ochiului. Energia luminoasă ce ajunge la retină este convertită în semnale chimice care sunt apoi transportate către creier prin nervii optici. Retina servește la detectarea mișcărilor percepute de câmpurile vizuale periferice și permite de asemenea vederea de noapte.

Percepția vizuală acută are loc într-o zonă situată în apropierea centrului retinei, denumită fovea centralis. Atunci când razele luminoase se focalizează clar în această zonă, vederea dumneavoastră este de 20/20.

Trebuie să fiți atent să nu vă supuneți ochii unui efort continuu pentru a încerca să vedeți clar. Evitați să priviți un anumit punct un timp prea îndelungat. Lăsați ochii să se miște în mod cât mai natural. Efortul de concentrare îndelungată a privirii produce suprastimularea foveei și o posibilă disfuncție a mușchiului ciliar, ceea ce poate duce la o funcționare mai puțin eficientă a retinei iar cu timpul la o reducere a câmpului vizual periferic. Când priviți prea fix (imaginea se formează doar în fovee) acuitatea vizuală scade. Pur și simplu veți scăpa din vedere lucrurile ce vă înconjoară. Este ca și cum v-ați concentra spre dumneavoastră înșivă.

Soluția este aceea de a imita felul în care indigenii explorează permanent mediul înconjurător. Țineți ochii într-o continuă mișcare, astfel încât fovea să primească în mod constant noi informații. Clipiți și respirați adânc.

MUȘCHII EXTRINSECI AI OCHIULUI

Fiecare ochi are șase mușchi ce înconjoară globul ocular (*vezi* fig. 2). Ochii se pot mișca în sus, în jos, la stânga, la dreapta, în spre interior sau exterior, dar întotdeauna unul paralel față de celălalt. Mușchii sunt fixați de scleră (partea albă a ochiului). Abilitatea de a vă coordona acești mușchi determină în mare măsură nivelul acuității vizuale.

Pentru a păstra condiție fizică a acestor mușchi trebuie să îi exersați la fel cum ați face cu oricare alt grup muscular, începând cu o încălzire. Așezați-vă confortabil, cu mâinile sprijinite și cu picioarele atingând podeaua. Ochii pot fi deschiși sau închiși. Respirați de câteva ori adânc. Atunci când sunteți gata, priviți cât de sus puteți, ținând capul fix, fără să vă încordați în timp ce inspirați. Țineți-vă respirația, iar atunci când trebuie să expirați, priviți în jos cât de mult puteți, trăgând de mușchii oculari și expirați. Repetați mișcările în timpul a trei respirații consecutive. Apoi trageți de mușchii oculari către dreapta. Apoi către dreapta sus și stânga jos, iar în final către stânga sus și dreapta jos. Apoi

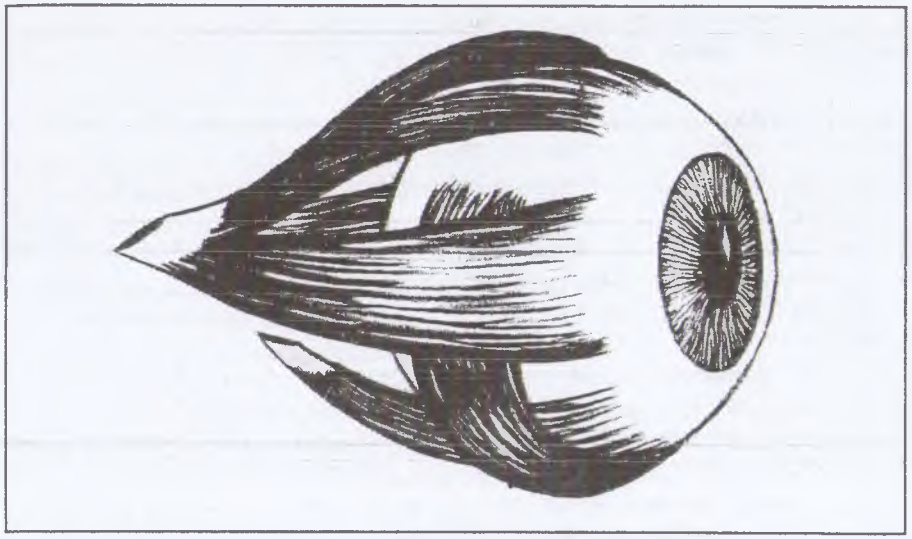

Fig. 2

simțiți o tensiune reziduală în mușchi, începeți să respirați mai adânc și reduceți gradul de întindere al mușchilor. Evitați încordarea sau întinderea până la extrem. Reamintiți-vă că antrenamentul vederii se dobândește prin exerciții efectuate într-un mod relaxant. Ca la orice antrenament, efectuați și un exercițiu de relaxare. Frecați-vă mâinile până ce palmele vi se încălzesc. Apoi acoperiți-vă ochii închiși cu palmele. Suprapuneți degetele cât mai mult posibil la nivelul nasului, pentru a crea cât mai mult întuneric. Țineți ochii acoperiți pentru un minut sau două, numărând între douăzeci și cincizeci de respirații. În acest fel nu numai că vă veți odihni ochii, dar veți liniști și mintea. Aceasta este un fel de meditație pentru ochi.

Atunci când veți lua mâinile de la ochi, veți observa cum culorile par mai strălucitoare, cum veți vedea mai multe contraste și vă veți bucura de o senzație de relaxare a mușchilor ochilor și frunții. Controlați dacă acuitatea vizuală s-a îmbunătățit.

Iată încă un exercițiu util: Încrucișați-vă ochii (Nu, nu se vor înțepeni, uitați ce v-a spus mama când erați mic.) Încercați să vă priviți nasul. Dacă nu reușiți, încercați să vă priviți cu ambii ochi degetul mare la câțiva centimetri de față. Apoi aduceți încet degetul pe nas, simțind cum mușchii oculari se încordează. Aceștia sunt mușchii drepți interni. Acest tip de mișcare este importantă pentru cititul eficient și îndelungat. Atunci când acești mușchi nu sunt bine coordonați,

ochii vor recurge la ajutorul mușchilor ciliari, ceea ce va provoca spasmul acestor mușchi focalizatori și încețoșarea privirii. Există o strânsă conexiune între încrucișarea ochilor și abilitatea de a focaliza privirea. Solicitați pe cineva să controleze faptul că ochii vi se mișcă înspre interior în mod egal. Inspirați adânc atunci când vă deplasați degetul mare către nas. Expirați atunci când vă focalizați privirea către un obiect îndepărtat. Asigurați-vă că umerii și întreg corpul vă sunt relaxați.

Practicați acest tip de exercițiu pentru zece până la douăzeci de respirații în fiecare zi. Vă puteți scoate ochelarii în timpul antrenamentului. Dacă purtați lentile de contact și vă este ușor să le scoateți, nu ezitați să o faceți. Totuși puteți face antrenamentul și cu lentilele de contact.

O altă sugestie: Studiați schemele care prezintă anatomia ochiului și încercați să vă familiarizați cu ea, astfel încât atunci când închideți ochii să vi le puteți reprezenta. Atunci când faceți diverse exerciții de întindere a mușchilor oculari, sau de focalizare mai aproape sau mai departe, clipiți și respirați adânc și vizualizați în gând acea parte a ochiului pe care o antrenați. Această reprezentare vă va spori performanțele și vă va crește condiția fizică a ochilor.

Nu vă trebuie mult timp pentru practicarea acestor exerciții, și ochii dumneavoastră o merită. Ochii vă servesc foarte bine. Iubiți-i, antrenați-i și mențineți-i în formă.

Antrenamentul vizual pentru diferite structuri ale ochiului

Anatomia ochiului	Antrenamentul vizual
Cornee	Clipitul la fiecare trei secunde
Mușchii irisului/Pupila	Utilizarea luminii cu spectru total; expunerea ochilor închiși la lumina soarelui și clipitul
Cristalinul/Mușchiul ciliar	Respirația; schimbarea focarului de concentrare a privirii: aproape/departe
Retina/Fovea	Evitarea privirii fixe; mișcările frecvente ale ochilor
Mușchii ochiului	Întinderi prin exerciții ale mușchilor oculari
Relaxarea concomitentă a minții și ochilor	Acoperirea ochilor cu palmele
Antrenamentul global al ochilor	Vizualizarea în minte a părților componente ale ochilor

5. STĂM ȘI CONTEMPLĂM SAU PRIVIM ȘI ACȚIONĂM

Atunci când mă gândesc la *a sta* sau la *a acționa* și la modul în care aceste stări pot influența vederea, îmi reamintesc filmul: *The Gods Must Be Crazy* (Nebunia zeilor).

Într-o zi, în timp ce își vedea de treburile lui zilnice (stătea și *contempla*), unui băștinaș, din sudul Africii, unui boșiman, i-a apărut brusc în față o sticlă de Coca-Cola aruncată dintr-un avion ce trecea pe deasupra lui. Această sticlă de Coca-Cola va declanșa o serie de evenimente ce îl vor determina pe băștinaș să treacă de la *a sta* la *a acționa*. Băștinașul, care altădată avea un stil de viață pașnic și liniștit, a devenit anxios și agresiv și a început să se miște într-un ritm alert. Întrucât sticla a fost cercetată și de către ceilalți membri ai tribului, relațiile sociale dintre băștinași s-au modificat.

Felul lor de viață înainte de apariția sticlei de Coca-Cola poate fi caracterizat ca o existență pașnică, *stătătoare*. Majoritatea formelor de relaxare cum sunt gimnastica aerobică, meditația, biofeedback-ul, yoga, tai chi produc o stare de bine general, de conștientizare a existenței. Această stare de liniște și calm este asociată contemplației și nu conștientizării gândurilor sau înțelegerii. Prin intermediul ochilor, sunteți mult mai conectat cu lumea din jur. De fapt vedeți totul dar nu acordați atenție unor detalii particulare.

A acționa, pe de altă parte, este legat de *privit*. Vă puteți imagina că sunteți un boșiman și că dintr-o dată trebuie să înțelegeți semnificația unei sticle de Coca-Cola? Sticla aduce cu sine o mulțime de întrebări. De unde a apărut? Este oare un semn că zeii sunt supărați? Sticla afectează relațiile sociale tradiționale stabilite în trib întrucât membrii săi intră în competiție și încep să se lupte pentru proprietatea asupra sticlei – mai multă acțiune! Acțiunea este asociată gândirii, întrebărilor, analizei și căutării detaliilor. Acțiunea poate fi comparată cu privirea doar cu fovea ochiului.

Stimularea prin televiziune, automobile, orașe aglomerate, orare, programe școlare, presiuni financiare și permanenta ocupare a timpului generează o stare de permanentă *acțiune*. Implicarea științifică în medicină, matematică și alte forme de cercetare necesită acțiune.

Atunci când petreceți prea mult timp privind (acționând) promovați o vedere predominant fixă și focalizată în fovee, care în timp generează suprafocalizarea. Acest fenomen de suprafocalizare a imaginii începe în minte (focalizare mentală) ce mai târziu conduce la suprasolicitarea mușchiului ciliar (focalizare vizuală). Atunci când ați ajuns în acest stadiu, veți începe să fiți conștient de scăderea acuității vizuale, cum ar fi înceţoşarea privirii, oboseala ochilor, vederea dublă sau privirea fixă.

De fapt, fovea este suprasolicitată în lumea modernă ce vă înconjoară. Este unul dintre motivele pentru care acuitatea vizuală naturală scade. Atunci când există un dezechilibru între a sta și a acționa, acest dezechilibru vă va afecta și creierul. Trebuie să fiți totodată conștient că acest dezechilibru apare atât între starea de contemplație și acțiune precum și între a vedea și a privi.

Să luăm ca exemplu citirea unei cărți. Ați mâncat de prânz și vă simțiți perfect relaxat, stați în fotoliul favorit și lumina este bună. După aproximativ treizeci de minute, vă dați seama că aduceți cartea prea aproape de ochi. În timp, distanța dintre carte și ochi scade până la douăzeci sau chiar cincisprezece centimetri. Veți simți de asemenea o tensiune în ceafă. Ceea ce începuse sub forma unei activități echilibrate între repaus și acțiune s-a transformat într-o stare activă. Privitul fix inconștient și fixarea puternică a mușchiului ciliar produce o scădere a fluxului energetic provenit de la creier. Distanța redusă pentru citit și tensiunea din ceafă sunt semnalele mecanismului de feedback provenind de la corpul și ochii dumneavoastră, semnale că mintea și ochii au obosit.

Alte situații în care apare același tip de modificări includ privitul la televizor, lucrul la un terminal al unui computer, cusutul și alte activități efectuate la distanță mică. Remarcați dacă picioarele dumneavoastră devin obosite sau încordate. V-ați încrucișat picioarele? Dar ochii dumneavoastră privesc încruntați sau cruciș? După aceste activități ochii vă sunt grei și dureroși? Indicatorii clasici de trecere a privirii de la o stare de repaus la o activitate forțată sunt: privitul fix, respirația superficială și lipsa clipitului. Verificați periodic poziția corpului, respirația, felul în care clipiți și distanța la care priviți atunci când lucrați.

CARE VĂ ESTE STILUL VIZUAL?

Balanța dintre repaus și acțiune legată de condiția fizică a ochilor este asociată și stilului vizual al fiecărei persoane. Ați dobândit diferite obiceiuri de vă concentra privirea și, alternativ, de a contempla în anumite situații care apar în viața dumneavoastră. Următoarele exerciții vă vor ajuta să vă determinați

stilul vizual. Ce vă place mai mult, să priviți activ sau să contemplați? Încercuiți comportamentul care vi se potrivește*.

Stilul vizual „a sta și a contempla"

- Rezultate mai bune la literatură decât la matematică.
- Tendința de a pierde șirul atunci când citiți sau scrieți diferite idei.
- Fără un limbaj sau fără idei precise.
- Stilul tulbure, impulsiv, rapid dar imprecis atunci când sunt realizate activități de finețe.
- Tendința de a visa cu ochii deschiși, de a aluneca de la o idee la alta.
- Tendința de a micșora câmpul de acțiune de la general la specific.
- Dificultăți în conducerea automobilului seara față de dimineață.
- Dificultăți în menținerea atenției asupra unor activități de detaliu.
- Incapacitatea efectuării unei munci care solicită vederea de aproape: tendință la somnolență.
- Dificultăți de concentrare asupra unor evenimente în desfășurare, cum este urmărirea unei prelegeri.
- Obosit până la punctul de iritabilitate acasă, după serviciu.

Stilul vizual „a acționa și a privi"

- Fără a fi totdeauna conștient de tabloul general al rezultatelor finale ale unei activități.
- Tendințe de a fi „prins" în proiecte și detalii.
- Tendințe de a fi precis și lent în a răspunde unor cerințe ce necesită o înțelegere cu spectru larg.
- Dificultăți în a urma un plan pas cu pas, idee cu idee.
- Senzația că trebuie să terminați ceea ce ați început înainte de a începe o altă activitate.
- Dificultăți în a ieși în traficul rutier.
- Neplăceri în a trata stările ambigue (situații ce implică contradicții).
- Oamenii spun că aveți tendințe de a fi prea logic și prea analitic.
- Dați impresia că sunteți persoana care „le știe pe toate".
- Tendințe de a nu remarca lucrurile care nu sunt în imediata vecinătate a câmpului vizual.

* Unele dintre aceste stiluri de comportament ne-au fost descrise de dr. optometrist Richard Kavner prin corespondență.

Numărați tipurile de comportament pe care le-ați încercuit pentru fiecare dintre cele două categorii. Optim, ar trebui să existe în mod egal ambele tipuri de comportament. Dacă nu este așa, ce tip de comportament v-ar plăcea să adoptați sau să eliminați? Deveniți conștient asupra unor situații din viața dumneavoastră ce implică aceste trăsături dorite sau nedorite ale comportamentului. De exemplu, atunci când sunteți implicat în rezolvarea unei lucrări și faceți din neatenție greșeli înseamnă că nu vă concentrați suficient sau că nu faceți destul? Dacă este așa, cum v-ar plăcea să lucrați în acel moment? Găsiți-vă un tip de antrenament vizual cel mai probabil de acomodare la distanță, de respirație, de încrucișare a ochilor sau de acoperire a ochilor cu palmele care vă poate restabili echilibrul dintre starea de a contempla și a privi.

Pentru a înțelege mai bine acest concept al balanței a sta/a acționa și a contempla/a privi ar fi utilă o înțelegere a modului în care funcționează creierul. Acesta are două emisfere. Pentru majoritatea oamenilor, emisfera stângă realizează funcțiile matematice, vorbirea, cele logice, analitice, liniare și ritmice. Emisfera dreaptă, pentru majoritatea oamenilor, este sediul funcțiilor creative, artistice, muzicale și ale sentimentelor.

Ideal, ar trebui să folosim ambele emisfere. Dacă am putea separa emisferele, fiecare parte ar avea calități speciale, prezentateîn tabel:

Calitățile percepției specifice emisferelor „stângă" și „dreaptă"

Emisfera stângă	Emisfera dreaptă
Liniară	Spațială
Ordonată	Întâmplătoare
Obiectivă	Subiectivă
Analitică	Intuitivă
Matematică	Artistică
Verbală	Emoțională
Logică	Senzitivă
Temporală (de timp)	Spațială
Detaliată	Globală
Fizică	Creativă
Diferențiată	Nediferențiată

Din punct de vedere al antrenamentului vizual, fovea (deci privirea) este cea care declanșează modul de prelucrare a informațiilor de către creierul stâng (de acțiune). În acțiune, în care privirea este orientată, aveți tendința de a fi mai mult orientat temporal, logic și verbal. Aveți de asemenea tendința de a fi liniar în felul în care gândiți, ceea ce înseamnă că vă concentrați în primul rând asupra unei anumite linii de gândire. În urma studierii înregistrărilor video ale fețelor pacienților mei, am observat că în mușchii din jurul ochilor și în cei ai feței exista o tensiune mai mare atunci când aceștia își concentrau privirea. Puteți recunoaște singur că atunci când respirația devine superficială, începeți să priviți fix, iar mușchii oculari, mușchii cefei și ai umerilor devin încordați.

Atunci când sunteți incapabil să mențineți privirea concentrată (foveală) și aveți tendințe să rămâneți „contemplativ", înclinați balanța către o stare de repaus iar imaginile nu se mai formează în fovea ci pe retină. Sunteți mai degrabă intuitiv decât analitic. Unele activități cum sunt arta, muzica, dansul, desenul și anumite sporturi promovează această stare de contemplație.

Există un anumit pericol în a încerca să abordăm activități ce promovează vederea retiniană (ce solicită emisfera dreaptă) în modul specific emisferei stângi. Activitățile emisferei drepte sunt mai degrabă distractive, ușoare și relaxante. A avea o activitate predominantă de tipul celor coordonate de emisfera stângă, ceea ce înseamnă analizare și rezolvare continuă a problemelor apărute, vă poate răpi plăcerea de a cânta la un instrument muzical, de a dansa, a participa la activități sportive, a picta sau a face fotografii. Pericolul, la nivel fizic, constă în faptul că ochii vor avea tendința să focalizeze toate imaginile în fovea atunci când folosiți predominant emisfera stângă, ceea ce conduce inevitabil la scăderea calității vederii. Competiția continuă, stimulată de civilizația noastră — sportul în grup, notele cât mai mari obținute în școli, lumea afacerilor și întrecerea cu vecinii îi avantajează pe cei cu stilul activ mai degrabă decât pe cei contemplativi. Orice ați face, controlați-vă respirația, evitați privirea fixă și tensiunea apărută în ochi. Acomodați-vă privirea la diferite distanțe și lăsați ochii „să danseze" și veți redobândi starea contemplativă.

Îmbunătățiți-vă condiția fizică învățându-vă creierul și ochii să mențină o relație optimă, de parteneri. Păstrarea unei balanțe echilibrate între repaus și activitate, între a contempla și a privi, menține un nivel înalt al condiției fizice a ochilor. Lentilele menționate în Capitolul 3 vă pot ajuta să dobândiți acest tip de echilibru.

Folosind aceste lentile speciale vă puteți controla felul în care acționează emisferele cerebrale. Cred că lentilele ce restabilesc o vedere de 20/20 au tendința de a genera un status activ și o predominanță a emisferei stângi. Puteți

remarca o dorință sporită de a conversa și de a explora atunci când purtați lentile 20/20. Pe de altă parte, lentilele pentru antrenament vizual vă permit să vă integrați bine în rândul lumii; veți avea tendința de a gândi mai puțin dar veți vedea și observa mai multe.

Revedeți anatomia ochiului și exercițiile necesare antrenamentului vizual de la sfârșitul Capitolului 4. Respirați, clipiți, adaptați-vă privirea la distanțe variabile, încrucișați-vă ochii, acoperiți-i cu palmele și folosiți o lumină cu spectru complet, toate aceste exerciții vă pot ajuta să restabiliți tonusul ochilor dumneavoastră.

6. NUTRIȚIA ȘI GIMNASTICA OCHILOR

Condiția fizică a ochilor poate fi doar atât de bună pe cât o permite calitatea „combustibilului" pe care îl oferiți ochilor și eficiența mușchilor și organelor prin care circulă sângele cu substanțe nutritive. Pentru a dobândi un maximum de acuitate vizuală trebuie să mâncați doar alimente ce vă îmbunătățesc privirea și trebuie să vă mențineți toate grupele majore musculare într-un tonus bun pentru un flux optim al circulației sanguine și o distribuție eficientă a substanțelor nutritive.

Pentru a simplifica subiectul nutriției și al exercițiilor fizice vă sugerez să vă reamintiți băștinașul african din filmul *The Gods Must Be Crazy*.

Nu vă sugerez că ar trebui să ne reîntoarcem la un astfel de model de viață primitiv dar ar trebui să recunoaștem valoarea tratării corpului cu același respect pe care el și-l acorda. Metafora cu băștinașul continuă să fie adevărată în special datorită faptului că mulți dintre ei au o acuitate vizuală excelentă. Gândiți-vă la o zi tipică pentru el: se trezește într-o colibă primitivă, apoi aprinde focul și pornește la un drum de peste un kilometru și jumătate pentru a aduce suficientă apă pentru a prepara o băutură caldă pentru întreaga familie. O parte din drum o parcurge alergând iar la întoarcere apa este cărată pe cap sau pe umeri. Prepararea hranei implică vânătoarea la lumina zilei, folosindu-și ochii și mușchii. Consumul de hrană este simplu: fructe de pădure, o cantitate mică de carne, legume, boabe și semințe de cereale. Timpul și-l petrece preparându-și hrana și savurându-i lent gustul, împreună cu ceilalți membri de familie. Există o balanță naturală între exercițiile în aer liber și mici cantități de hrană sănătoasă.

Puteți compara acest stil de viață cu cel al dumneavoastră. Sunteți trezit de un ceas cu alarmă, probabil când afară este încă întuneric. După ce vă rostogoliți din pat, exercițiile pe care le faceți sunt doar pentru degete, în timp ce caută un întrerupător. Mașina de cafea este programată de seara și vă bărbieriți (atunci când o faceți) cu un aparat de ras electric sau vă înmuiați barba cu produse chimice. O simplă răsucire de mână și apa caldă începe să curgă la duș. După îmbrăcare, vă preparați un mic dejun format din lapte

(prelucrat și cumpărat de la magazin) și cereale (cu zahăr și sare) pe care le consumați probabil stând în picioare. Gimnastica pe care o faceți constă doar în mersul pe jos până la automobilul, trenul, autobuzul cu care călătoriți până la locul de muncă. Acest stil modern de viață are ca efect scăderea treptată a acuității vizuale.

Când am început să aprofundez cercetările efectelor nutriției și ale exercițiilor fizice asupra vederii, m-am supus pe mine și pe alți voluntari multor experimente. Rezultatele sugerează clar că puteți monitoriza raportul privire activă/contemplare și condiția fizică a ochilor pe baza tipului de alimente consumate și a exercițiilor fizice pe care le practicați. În timpul acestui original studiu realizat în 1982, de exemplu, unul dintre subiecți a relatat o experiență legată de alimentație după o perioadă de 21 de zile de regim. Toți participanții au eliminat din rația lor zilnică carnea „roșie", alcoolul, zahărul, produsele din lapte și alimentele procesate. Au consumat în schimb fructe proaspete, legume și o cantitate minimă de carne de pui și pește. Utilizarea produselor din soia, fasole și cereale a fost de asemenea încurajată.

> Eric urma programul cu conștiinciozitate. El nu a mai purtat ochelarii cu dioptrii puternice timp de opt zile; a renunțat la cafea și la zahăr; nivelul acuității vizuale naturale s-a îmbunătățit cu 30 la sută. Într-o seară, Eric și soția lui au mers la restaurant. Eric a cedat și a băut o cană de cafea și a mâncat o prăjitură delicioasă. În aproximativ 30 de minute, condiția fizică a ochilor lui fără ochelari a scăzut atât de mult încât soția a trebuit să-l susțină de braț pentru a pleca de la restaurant.

Din datele citate de literatură precum și din comunicările mele științifice alături de cercetători din întreaga lume, am ajuns la concluzia că mușchii ciliari (mușchii focalizatori) sunt sensibili la fluctuații ale nivelului glucozei în sânge. Îmi reamintesc de o pacientă de paisprezece ani, Pat, care a învățat să-și îmbunătățească acuitatea vederii, evitând purtarea unor ochelari cu dioptrii puternice. Condiția fizică naturală a vederii ei era de 76,5%. Într-o zi Pat, a sosit la clinică unde eu conduceam un program de antrenament și de cercetare asupra vederii. Pat avea în mână un pahar cu o băutură răcoritoare acidulată. Înainte să o bea i-am măsurat acuitatea vizuală naturală, cu ambii ochi deschiși. Apoi am rugat-o să bea. În următoarele cincisprezece minute, acuitatea vizuală i-a scăzut la 58,5%.

Un alt participant în acest program de cercetare ne-a împărtășit experiența lui:

> De mai mult de o săptămână, mi-am limitat alimentația la orez, legume, mici cantități de pește sau pui, fructe proaspete, iaurt și pâine. Eu merg pe jos la serviciu în fiecare dimineață și am remarcat că prin utilizarea acestor lentile speciale pentru antrenament vizual (83,6%)

> vederea mea s-a îmbunătățit. Am reușit să văd obiectele, mașinile și lucrurile din jur mult mai clar. În a noua zi a experimentului, m-am oprit la un local de tip „fast-food". După ce am mâncat ouă prăjite și o chiflă, am continuat să merg către serviciu. În primele douăzeci de minute am reușit cu mari eforturi să văd prin ochelarii mei cu dioptrii cu valori reduse. Am estimat scăderea acuității vederii mele la aproximativ 70%. Această experiență m-a convins că ceea ce mănânc îmi afectează vederea.

Acest tip de relatări sunt obișnuite. Consumul anumitor alimente de către indivizi sensibili se pare că produce o recție alergică ce poate influența funcționarea ochilor. Se pare că alimentele îndulcite sau cu conținut bogat în grăsimi declanșează modificări chimice înregistrate de către ochi.

Alimentele pe care le consumați vă pot afecta vederea ca rezultat al felului în care alte organe reacționează la dietă. Dacă inima, plămânii, ficatul și rinichii sunt forțați să lucreze în plus pentru a prelucra mâncarea, ochii vor suporta consecințele. De exemplu, ficatul purifică sângele înainte ca acesta să fie transportat către diferite părți ale corpului. Atunci când consumați alimente grase ficatul trebuie să lucreze mult mau mult și unele resturi insuficient prelucrate pot ajunge în sânge și în final la ochi. Putem compara vasele de sânge și unele structuri oculare cu o piață pe care pătrund produse ieftine prin dumping. Ochii pot fi doar atât de sănătoși cât de curat este sângele.

Exercițiile fizice, în special gimnastica aerobică, provoacă inima să pompeze mai mult sânge către diferite părți ale corpului. În consecință, sângele își intensifică fluxul la nivelul ochilor ceea ce le stimulează activitatea. Nervii sunt capabili să transmită în condiții mai bune, mai rapid și cu mai mare acuratețe mesajele.

O dată cu trecerea anilor, am primit numeroase relatări de la pacienții mei despre modificări ale stării condiției fizice a vederii atunci când subiecții încep să facă gimnastică aerobică. Alergătorii de cursă lungă relatează despre perioade de vedere foarte clară, fără lentile. Studenții care au deja o vedere foarte bună, cu o acuitate vizuală naturală de 100%, mi-au vorbit despre cantitatea mare de informații pe care o memorau după gimnastica aerobică. Operatorii monitoarelor video care în timpul pauzei de masă fac exerciții își simt ochii mult mai odihniți decât în zilele în care nu fac gimnastică.

O relatare a unui jucător de tenis profesionist care a urmat un antrenament vizual ilustrează acest punct de vedere:

> Exercițiile fizice reprezintă pentru mine o formă de a-mi spori ritmul respirator și a crește spațiul pe care corpul meu îl ocupă. Atunci când îmi întind mușchii corpului și cei oculari, abilitatea mea de a vedea crește. În timpul acestor exerciții, îmi mișc ochii la stânga, la dreapta, în sus, în jos și îmi focalizez privirea la diferite dista[illegible]

Ori de câte ori este posibil, nu port lentile în timp ce joc; pe de altă parte, am folosit prescripția de lentile speciale, învingându-mi partenerul de joc. Este ca și când aș vedea mai bine mingea în mișcare.

Procedeul meu de încălzire include balansul corpului de la stânga la dreapta, atârnându-mi capul în jos și învârtindu-mi gâtul. Aceste exerciții mă ajută să-mi eliberez mușchii de tensiuni și să-i mențin cât mai flexibili. De asemenea îmi urmăresc respirația și îmi întind mușchii ochilor. După un antrenament viguros, îmi acopăr ochii cu palmele timp de cincizeci de respirații și vizualizez în minte cum diferite părți ale ochiului sunt alimentate cu sânge.

Am văzut cum boșimanul are întipărite practicile naturale ale dietei și ale gimnasticii în orarul său zilnic. Ce puteți spune despre propriul dumneavoastră stil de viață? În trecut, probabil că ați fost prea ocupat pentru a vă gândi la asemenea lucruri. Trebuie să rețineți că este foarte important să acordați o mare atenție mâncărurilor pe care le consumați și să vă faceți totdeauna timp pentru exerciții.

AȘADAR, CE AȘ PUTEA SĂ MĂNÂNC?

Aceasta este o întrebare complexă. Aș vrea să existe o formulă simplă pe care să v-o pot oferi. Probabil că cel mai eficient mod de a vă face să înțelegeți este să vă împărtășesc din experimentele și experiențele mele proprii. De-a lungul timpului, am studiat diverse tipuri de nutriție pentru a-mi spori propriile șanse în prevenirea apariției bolilor și de asemenea pentru a-mi crește acuitatea vizuală. Ceea ce vă voi prezenta este stilul meu personal de a mânca. Este o asimilare a mai multor teorii și experiențe practice. Dar în primul rând iată două perspective ce mi-au permis să fiu flexibil:

Un profesor japonez de macrobiotică mi-a spus cândva: „Dacă nu poți din când în când să bei bere și să mănânci carne roșie înseamnă că ești bolnav."

Atunci când l-am întrebat despre principiile nutriționale care au contribuit la regresia bolii canceroase de care suferea, un pacient participant la un studiu privind tratamentul naturist al cancerului mi-a răspuns: „Am mâncat orice mi-a cerut corpul. Atunci când mănânc o înghețată delicioasă, îi spun corpului meu să se bucure cu adevărat de valoarea acestui aliment."

Care este atunci filosofia mea legată de mâncare? Cred în moderație. Prefer o abordare lipsită de fanatism a oricărui tip de alimentație. Atunci când prepar chiar și cel mai simplu fel de mâncare este ca și cum aș lucra la o operă de artă. Mâncatul este pentru mine o bucurie. Mâncarea este sacră pentru mine. Simt că sunt în armonie cu corpul meu atunci când îi ofer alimentele de care

are nevoie. Bineînțeles că trebuie să-mi controlez starea emoțională folosind principiile nutriției alături de muzică.

Fac tot ce pot pentru a evita noi idei neverificate despre alimente. De exemplu, am citit o relatare despre faptul că supraconsumul de produse lactate poate determina modificări ale metabolismului cristalinului ce pot produce mai târziu cataractă (opacifierea cristalinului). Bazându-mă pe acest raport mi-ar fi ușor să vă recomand să eliminați produsele lactate din regimul alimentar. Alte cercetări relatează că un consum excesiv de zahăr și de hidrați de carbon simpli este nociv pentru mușchiul ciliar (mușchiul focalizator). Ar trebui atunci să vă sugerez să renunțați la zahăr și la produse lactate? Prefer să vă recomand să experimentați singur efectul acestor produse. Eu am descoperit că un consum de mici cantități de lactate și de zahăr sunt foarte bune pentru mine, dar trebuie să descoperiți singur propriul nivel de toleranță. Cunoașteți punctul critic, peste care apare o scădere treptată a calității vederii?

Cu aceste cunoștințe noi în minte, iată care este dieta pe care o folosesc eu: cereale (orez, mei, hrișcă) și legume (boabe), combinație care stă la baza dietei mele. Folosesc de asemenea produse din boabe de soia. Adaug vegetale marine cerealelor și supelor mele și folosesc pastă de soia de cel puțin două ori pe săptămână sub forma unei băuturi sau a unei supe. Carne de pui și de pește o dată pe săptămână cu o garnitură de legume înăbușite, fierte sub presiune, sau soté, inclusiv legume rădăcinoase cum sunt morcovii și țelina. Adaug mici cantități de ghimbir, usturoi, boia de ardei iute și alte ierburi condimentate. Îmi fac o salată de crudități folosind de exemplu lucerna.

Consum lichide de tip ceaiului de ierburi, sucuri din legume și, vara, sucuri din fructe proaspete. Mănânc fructe și beau sucuri în principal vara. Pâinea, margarina de soia și conservele le folosesc doar ca tratații speciale.

Pentru micul dejun mănânc un amestec de cereale cu soia sau orez cu lapte. O dată sau de două ori pe săptămână mănânc omletă, ouă prăjite sau fierte moi cu pâine integrală prăjită. Atunci când mănânc în oraș, îmi comand ocazional câte o bere și consum pește proaspăt. Uneori comand și desert.

Atunci când remarc o scădere a acuității vizuale, consum multivitamine și minerale, care includ vitamina C, vitamine B și vitamina A hidrosolubilă precum și zinc chelat cu aminoacizi.

Când vă concepeți propria dietă, gândiți-vă la alimentele de bază. Reamintiți-vă cele patru grupe de alimente. Reduceți consumul de lactate și de carne roșie și echilibrați consumul din toate grupele.

Folosind lentile speciale pentru antrenamentul vederii și utilizând capacitatea de biofeedback a ochilor puteți monitoriza tipul de mâncare care vă face rău. Gândiți-vă că efectele negative pot fi mult mai importante decât scăderea acuității vizuale. Puteți experimenta antrenamentul acuității ambilor ochi

(abilitatea ambilor ochi de a lucra împreună). De asemenea, balanța dintre privirea activă/contemplare poate fi dezechilibrată. Cu timpul, cu răbdare, veți începe să știți ceea ce are nevoie corpul pentru un maximum de antrenament al vederii și al condiției fizice.

Elementele nutriționale și relația cu starea ochilor	
Anatomia ochiului	Elemente nutriționale
Sclera (partea albă a ochiului)	Calciu
Conjunctiva (învelișul sclerei)	Vitaminele B_2, B_{12}, acidul folic
Corneea	Vitamina A
Cristalinul	Vitaminele C, E, B_2
Mușchiul ciliar	Crom
Retina	Vitamina A, zinc și alte minerale
Macula (zona din jurul foveei)	Complexul de vitamine B

CÂTE EXERCIȚII TREBUIE SĂ FAC?

Ca o primă regulă, gimnastica trebuie să dureze între cincisprezece și douăzeci de minute, când pulsul se ridică între 125 și 145 bătăi pe minut. Încă o dată, moderația este cheia. O ușoară transpirație este satisfăcătoare, dar nu trebuie să devină abundentă.

Încercați să ajungeți la un echilibru între a sta și a acționa, în timpul exercițiilor fizice. Vederea poate deveni mai vie. Câmpul vizual se poate lărgi și culorile pot deveni mai strălucitoare. Puteți simți curând că nimic nu vă stă în cale. Corpul se poate simț liber și deschis.

Experimentați și descoperiți ceea ce se întâmplă după fiecare schimbare pe care o faceți. Hrăniți-vă corpul cu alimente bune și sănătoase, faceți exerciții și vederea vi se va îmbunătăți.

PARTEA A TREIA.

Ochiul minții

7. POATE MINTEA SĂ INFLUENȚEZE VEDEREA EXTERIOARĂ?

Starea minții vă influențează abilitatea vederii? Pentru a răspunde acestei întrebări, poate veți reuși să găsiți utilă schimbarea modului tradițional în care puneți problema stării ochilor dumneavoastră (că ar fi suferinzi, că aveți probleme cu vederea, sau că nu vedeți). Încercați să aveți o minte deschisă. Începeți folosind ideile ce urmează unui experiment propriu. La început, o minte rațională își poate dori să respingă aceste idei ca fiind imposibile. Cereți-i acestei minți raționale să fie răbdătoare. Fiți deschis. Iată ce a spus Helen Keller: „Cele mai bune și mai frumoase gânduri din lume nu pot fi văzute sau atinse. Ele pot fi simțite cu inima."

De la momentul în care ați fost testat la școală, știți dacă ochii dumneavoastră sunt sănătoși sau nu. Dacă nu ați trecut acest test, vi s-a spus să consultați un medic oftalmolog. Medicul probabil că v-a spus că ochii sunt slăbiți, sau nu văd la distanță, la apropiere, văd încețoșat sau sunt sub presiune. Încețoșarea vederii, vederea dublă, încordarea ochilor, cataracta, glaucomul, irita, miopia și altele pot fi afecțiunile diagnosticate.

Părinții și alți membrii de familie probabil că vă vor consola spunându-vă că ați moștenit acești ochi „slabi". Vi s-a consolidat această idee că aveți *probleme* cu sănătatea lor. Pentru majoritatea dintre dumneavoastră, fiecare vizită la medic înseamnă doar alte vești proaste. Ochii ar avea nevoie de lentile mai puternice, de chirurgie sau de medicamente. Credința că ochii dumneavoastră sunt suferinzi se adâncește. Oare această credință nu contribuie la scăderea posibilităților ochilor de a-și face datoria?

Să ne gândim din nou la aborigeni. În mijlocul junglei nu există optometriști sau oftalmologi. Atunci când unul dintre locuitorii junglei are o problemă legată de ochii lui, cum ar fi usturimi, roșeață, vedere încețoșată sau alterată îi face o vizită vraciului tribului unde, înainte de a obține un tratament, este încurajat să afle de ce zeii sau spiritele l-au făcut să se simtă rău. Într-un fel, vraciul acționează ca un profesor, ajutându-l să afle cauza suferinței. De exemplu, înroșirea și umflarea ochilor poate fi asociată metaforic cu furia interioară sau cu o supărare. Poate să urmeze un ritual. Este posibil ca vraciul să recomande prepararea unei soluții naturale din vegetale, uleiuri animale, pământ (ceea ce numim noi cataplasmă) care trebuie aplicată pe ochi. Procesul de vindecare necesită ca pacientul să fie un participant activ deoarece i se cere să depisteze propria implicare în problema pe care o are. Acest tip de abordare merge de la simpla tratare a bolii la nivel local, până la clarificarea întregii condiții fizice a pacientului.

Pornind de la această metaforă puteți începe să vă gândiți la condiția în care se află ochii dumneavoastră ca un efect a ceea ce se petrece la nivelul ochiului minții. Este o combinație între gânduri, credințe, teamă și mânie. Include de asemenea percepțiile culese de la părinți, rude, profesori și alte persoane. De aceea nu au toți oamenii același fel de afecțiuni oculare. Fiecare poartă propriul tipar al percepției. Vă vizitați oftalmologul care vă tratează pentru o simptomatologie de tipul încețoșarii privirii, încordării privirii, durerii. Oftalmologul vă examinează ochii și face diverse măsurători. Va face apoi comparații cu diverse norme și vă va informa dacă vă încadrați sau nu în aceste norme. Dacă nu, vă va sugera diverse metode pentru a rezolva problemele. Acestea nu sunt complet diferite de cele ale ritualului african și iau de obicei forma ochelarilor, a lentilelor de contact, a chirurgiei sau a medicației.

Acest fel de abordare a problemelor contrastează cu cel al medicului modern care se ocupă cu prevenirea afecțiunilor. Ca și vraciul, el vede ochiul fizic ca o oglindă a ochiului minții. De fapt, ochii ne vorbesc despre percepția interioară, atât în trecut cât și în prezent. Mi se pare evident ca soluția ideală este combinația între modul de abordare occidental și cel al șamanilor, folosirea prescripției de lentile speciale și un ajutor din partea medicului oftalmolog sau a unui profesionist care înțelege și tipurile de percepție pe care le aveți în ochiul minții.

Exemplificarea a două cazuri vă vor aduce în atenție această teorie.

Annie, în vârstă de patruzeci și unu de ani, plângându-se că este plictisită de viață, s-a desprins de lume trăind într-o cabană mică din pădurile din Oregon. Izolându-se în păduri, Annie a evitat contactul cu restul lumii. S-a sustras de la modul de viață tradițional învățând să vadă alte părți ale vieții sale. Nu am fost surprins atunci când ea mi-a descris afecțiunile ei fizice. Annie suferea de diabet, controlat, de mai mulți ani (Sunt destul de „îndulcită"? Sunt eu plăcută și pot fi acceptată așa cum sunt?). Aria foveală a retinei ambilor ochi s-a detașat, afectând funcțiile retinei. Rezultatul asupra vederii a constat în îngustarea câmpului vizual. Comportamental, Annie și-a redus capacitățile de vedere ale ochiului minții și s-a detașat de dorința de a vedea și de a participa clar la viață.

Am asistat-o pe Annie atunci când a corelat aceste observații și am însoțit-o atunci când a fost operată. Această nouă conștientizare a ajutat-o pe Annie să-și schimbe viziunea asupra stilului de viață. Într-un fel, ochiul minții ei s-a acomodat la percepția în armonie cu realitatea înfățișată de ochiul fizic.

Nu m-am așteptat ca Annie să recupereze mult din condiția fizică a ochilor ei. Starea ei s-a modificat din aceea de desperare că va orbi, la o nouă stare ce i-a permis să se întoarcă într-un mic oraș și să continue cu succes o mică afacere. Vederea ei s-a îmbunătățit și starea ochilor ei s-a stabilizat.

În mod evident, acesta este un exemplu extrem al teoriei conform căreia ochiul minții poate influența ochiul fizic. Problema este că atunci când credeți că aveți „necazuri" cu ochii, această stare are puține șanse reale de „a merge bine". În cazul pacientei Annie, după ce ne-am consultat, ea a văzut în miopie și în desprinderea retinei un „cadou" care i-a permis să învețe mai multe despre afecțiunea ei. Analizele înregistrărilor video și ale istoricului afecțiunii, ale modului în care gândea anterior și a viziunii interioare destructive au subliniat că percepția greșită a ochiului minții ei a fost una dintre cauzele scăderii semnificative a acuității vizuale. Ca și în cazul „pacientului" african, Annie a profitat de situația ei pentru a remarca din altă perspectivă participarea ei la dezvoltarea „cadoului" oferit de ochii săi. Ea s-a supus de asemenea intervenției chirurgicale pentru a preveni deteriorarea stării ochilor. Unii dintre dumneavoastră ar putea afirma că intervenția chirurgicală împreună cu atitudinea pozitivă au ajutat-o să-și îmbunătățească vederea. Dar eu cred că antrenarea vederii a ajutat-o să câștige o perspectivă nouă ce i-a facilitat intervenția chirurgicală și procesul de vindecare naturală.

Abe, în vârstă de treizeci și unu de ani, a aflat de la oftalmologul lui, pe când avea șaisprezece ani, că, în timp, pe la vârsta de treizeci și cinci de ani, va trebui să poarte ochelari. Puțin după vârsta de treizeci de ani, Abe și-a schimbat meseria și a devenit programator de computer. Atunci, pentru prima dată a remarcat că vede încețoșat. Optometristul a confirmat suspiciunea lui Abe. Ochii lui erau prea mari și avea miopie. Avea nevoie de ochelari cu dioptrii de valori moderate. În timpul anului următor, Abe a fost nevoit să schimbe încă două perechi de ochelari, fiecare cu valori ale dioptriilor mai mari decât precedentele. La a treia pereche, Abe m-a consultat.

În timpul consultației, l-am întrebat pe Abe ce altceva s-a schimbat în viața lui în afara serviciului. Mi-a relatat că înainte cu optsprezece luni de a-și lua prima pereche de ochelari, a divorțat după o căsnicie de opt ani. Mi-a vorbit despre teama și anxietatea legate de viitorul lui. Nu știa cum se va descurca din punct de vedere financiar. Viziunea sa interioară îi era în scădere, atât în privința carierei cât și a relațiilor cu semenii. Programele intense de studiu pe computer, amintirile despre vorbele medicului privind necesitatea ochelarilor după treizeci și cinci de ani și teama de viitor au precipitat modificările fizice ale ochilor săi.

Primul meu pas a constat în a-l ajuta pe Abe să schimbe modul de a vorbi despre propria lui viață. El continua să repete cuvintele: „nu pot" și „nu știu". Reformulând „eu știu", a început să creadă din nou în viitor. De exemplu, l-am întrebat: „Unde ți-ar plăcea să lucrezi?" și „Cu ce fel de femeie ți-ar plăcea să te împrietenești?" Înainte, își programase ochiul interior să nu vadă clar și îmi răspundea: „nu știu". Atâta timp cât Abe dădea glas cuvintelor „nu știu", ochiul minții nu vedea. După câteva ședințe a început să răspundă: „Mi-ar plăcea să lucrez pentru o firmă care folosește tehnologie avansată și sunt interesat să am o relație cu o femeie care are o profesie și căreia îi plac „ieșirile în mijlocul naturii".

Aceste răspunsuri l-au ajutat pe Abe să vadă clar cu ochiul minții. Și-a rugat prietenii să îi atragă atenția ori de câte ori vorbea sau se purta într-o manieră negativă. A început să folosească de asemenea lentilele prescrise pentru antrenamentul vederii și a integrat exercițiile fizice în programul său zilnic pentru a corecta balanța dintre a sta și a acționa.

Curând, Abe nu a mai avut nevoie de ochelari decât pentru conducere. A început să fie mai activ social, a găsit o slujbă grozavă și s-a împrietenit cu o femeie minunată, doar într-o perioadă de șapte luni.

Starea de sănătate a oricărui ochi este reprezentativă pentru percepția ochiului minții. Orice tip de afecțiune poate fi considerată un „cadou",

deoarece produce un anumit tip de leziune. Următorul ghid vă poate orienta să descoperiți „cadoul" dumneavoastră specific.

Înțelegerea percepțiilor generate de diverse afecțiuni aie ochilor

Afecțiunea ochilor sau „problema"	Percepția ochiului minții	Recomandări
Miopie	Teama de a vedea viitorul. Permanenta tendință de retragere în interior: „Mi-e teamă să văd ce este acolo."	Urmați-vă visele. Ieșiți din starea de introvertit. Învățați cum să vă creați spațiu. Încercați-vă puterile.
Hipermetropie	Teama de a vedea prezentul: „Trebuie să privesc doar în viitor." Supărat pe sine și pe cei din jur. Împingeți spațiul și oamenii deoparte. Dorința de a evada și de a fi independent.	Schimbările carierei și partenerului pot fi importante. Învățați să vă implicați. Conectați-vă la prezent.
Astigmatism	Distorsionarea unei părți a realității dumneavoastră. Vedere îngustă a unei căi sau părți a vieții dumneavoastră. Restricții sau teamă în anumite căi pe care le vedeți.	Fiți mai deschis către viitor într-un domeniu al vieții dumneavoastră. Ridicați-vă deasupra a ceea ce credeți că este posibil într-o zonă specifică a vederii dumneavoastră.
Glaucom	Vă simțiți plin de presiune internă ca și cum ați exploda. Sunteți grăbit. Sunteți prea interiorizat și închis.	Eliberați-vă. Deveniți natural.
Degenerescență maculară	Pierderea oricărei aspirații de împlinire a vieții. Nu vedeți sensul vieții: „Viața înseamnă izolare."	Reconectarea la sensul existenței
Dezlipirea retinei	Vă simțiți separat, neiubit de ceilalți oameni. Pierdeți contactul cu exteriorul. Nu aveți nici o dorință de a vedea dincolo de linia orizontului apropiat.	Rămâneți în legătură cu ceilalți oameni, în special cu cei din afara sferei dumneavoastră de activitate.

Înțelegerea percepțiilor generate de diverse afecțiuni ale ochilor		
Cataractă	Încețoșarea sau blocarea proiectelor de viitor. Evitați să vedeți ceea ce este esențial în viață.	Problemele trebuie privite cu atenție „Îndepărtați ceața care acoperă aspectele cu adevărat importante ale vieții dumneavoastră".
Strabism	Blocarea energiei. Mecanismele nu funcționează. Viața vi se pare prea grea și prea complicată.	Învățați să colaborați cu dumneavoastră înșivă și cu partenerii. Acceptați-vă așa cum sunteți și iubiți-vă pe dumneavoastră și pe cei din jur.
Deviere spre interior	Hipercompensare sau focalizare excesivă. Atenția îndreptată excesiv asupra detaliilor.	Relaxați-vă și priviți în exterior.
Deviere spre exterior	Îndepărtare, derivă. Vă concentrați doar superficial și vă mișcați fără încetare.	Rămâneți mai mult timp concentrat. Focalizați-vă asupra detaliilor.
Ochi „leneși"	Lentoare în primirea și exprimarea imaginilor. Pierdeți energie. Evitați adevărul și nu acceptați realitatea.	Străduiți-vă să reechilibrați balanța energetică. Fiți deschis și îndepărtați blocajul care vă împiedică să învățați în viață.
Afecțiuni ale corneei	Blocarea puterii. Teamă de pierdere a puterii. Vedeți doar durere.	Încercați să vă regenerați propriile puteri și viziunea asupra vieții.

Atunci când faceți gimnastică, conduceți automobilul, vă plimbați, așteptați pe cineva, sau vă pregătiți de culcare, imaginați-vă că toate părțile care alcătuiesc ochii sunt sănătoase. Gândiți-vă permanent la propria persoană afirmând cu putere ceea ce ați dori să vedeți, de exemplu: „Atunci când respir adânc, îmi privesc sufletul cu ochii interiori și văd adevărul." Îndrăzniți să visați despre sănătatea ochilor dumneavoastră, despre îndepărtarea încordării, o dependență cât mai mică de ochelari, despre o nouă slujbă, o vacanță minunată sau despre îmbunătățirea condiției fizice a vederii. Lăsați ochiul minții să vă dirijeze ochiul fizic în direcția pe care ați ales-o.

8. EVENIMENTE, EXPERIENȚE ȘI DECIZII: EFECTELE LOR ASUPRA VEDERII

Să ne imaginăm încă o dată că sunteți un aborigen în junglă. Lumea în care trăiți are un diametru de cinci kilometri în jurul casei. Încă din copilărie ați fost antrenat cum să supraviețuiți. Ați învățat cum să vă mișcați corpul cu maximă atenție și cum să reacționați față de șerpii otrăvitori, leii flămânzi sau cum să câștigați în jocurile sălbatice în care trebuie să vă obțineți hrana. Ochiul fizic are o simplă imagine a lumii: constă din junglă, membrii de familie și locuința. Gândurile și ochiul minții sunt la fel lipsite de complicații. Percepția interioară a familiei și a celor ce vă înconjoară sunt senine și lipsite de teamă.

Într-o zi, în timp ce hoinăriți la marginea pădurii, ajungeți dintr-o dată într-un loc nou, vedeți o imagine pe care nu ați mai văzut-o până acum. Vedeți oameni ale căror corpuri sunt acoperite de haine. Ei conduc mașini de teren și poartă arme de foc. Ochiul fizic trimite informații noi către ochiul minții. Aceste noi percepții sunt procesate în contextul experienței anterioare. De exemplu, care este reprezentarea imaginii unei arme de foc? Întrucât nu aveți experiență anterioară, percepția este naivă. O armă de foc capabilă să facă rău nu intră în experiența vizuală pe care o aveți. De aceea, nu vă este teamă de ea. Dacă veți vedea un om rănit printr-o împușcătură, se va activa un răspuns vizual de teamă, iar când pe viitor veți vedea o armă, o veți vedea prin filtrul groazei și al pericolului.

Sunt sigur însă că majoritatea dintre dumneavoastră nu ați trăit într-o junglă secular. Dar probabil că ați fost expus în viață unor evenimente ce au precipitat aceste răspunsuri de teamă. Vă sugerez că ochiul minții, dincolo de instinctul de supraviețuire, operează cu decizii mentale pentru a vă proteja de unele dintre imaginile pe care le vedeți. Spre deosebire de aborigeni, sunteți expus unor crize sau factori de stres succesivi, inclusiv războaie, televiziune, violență, furturi, restructurări ale vieții de familie, viață de oraș, provocări financiare, educație competitivă, alcoolism, droguri, SIDA, dispariții de copii, amenințări cu folosirea armelor nucleare – iar lista continuă. Nu este surprinzător

că ochiul minții ajustează în cele din urmă aceste percepții ale ochiului fizic. Există multe lucruri și întâmplări în lumea de astăzi pe care ați prefera să nu le vedeți.

Înainte de a înțelege cum ochiul minții poate influența vederea, trebuie să înțelegem mai bine cum funcționează acest ochi al minții. Din momentul în care ați fost conceput, chiar înainte ca ochii dumneavoastră „să vadă", corpul și creierul încep să înmagazineze informații asupra evenimentelor. De exemplu, atunci când mama dumneavoastră consuma un anumit fel de mâncare, corpul deja înregistra acest eveniment, ca pe o experiență. Dacă mama consuma prea mult zahăr, corpul dumneavoastră experimenta anumite senzații și ochiul minții înregistra și lua o decizie legată de această experiență.

După naștere, ochii au început să capteze vizual aceste evenimente. Ochiul minții este ca un videocasetofon. Datele acestor experiențe senzoriale, însemnând tot ceea ce ați simțit, auzit, spus sau văzut, se depozitează în „biblioteca creierului". La vârsta de șase luni, vederea dumneavoastră era foarte probabil de 20/20; la douăsprezece luni ochii dumneavoastră începuseră să lucreze împreună.

Imaginați-vă pentru un moment că aveți vârsta de paisprezece luni. Atenția vi se concentrează asupra culorii portocalii strălucitoare a flăcărilor focului ce arde în sobă. Vă mișcați corpul către foc și începeți să vă jucați. Foarte curând, vă ardeți mâinile și începeți să plângeți. Hotărârea pe care o luați este că roșul și portocaliul se asociază cu durerea și plânsul. Ochiul minții înregistrează această experiență a durerii asociată cu vederea culorilor roșu și portocaliu.

Mai târziu veți vedea culorile acestea vii, roșu și portocaliu, pe diferite obiecte, de exemplu pe hârtie. Bazându-vă pe experiența anterioară, vă îndepărtați și nu doriți să atingeți aceste hârtii. Dacă veți continua să răspundeți în acest fel la vederea culorilor roșu și portocaliu, mușchii și structurile ochilor vor învăța să vadă într-un fel temător. Ca efect al percepției ochiului minții, vederea se va contracta și ochiul va deveni încordat. Datorită înregistrării acestei asocieri dintre roșu, portocaliu și arsuri, bazată pe percepția mai veche a ochiului minții, ochiul fizic va primi mesaje de teamă.

Această conexiune între percepție și acțiune este evidentă atunci când urmărim ochii și expresia facială înregistrate de o cameră video. Anumite întrebări special formulate stimulează amintiri ale ochiului minții care v-au provocat neplăcere în trecut. Atunci când vă gândiți la acele evenimente, tensiunea și teama sunt reflectate de gesturile pe care le faceți. Este ca și cum evocarea în memorie a unor evenimente anterioare declanșează un răspuns de adaptare. Felul în care vedeți prezentul este de fapt influențat de înregistrările în memorie ale unor informații din trecut, ceea ce se reflectă în mimica feței și în expresia ochilor.

Luați în considerare faptul că evenimentele petrecute în viața dumneavoastră, alături de factori genetici, fizici, nutriționali și de mediu, vă pot afecta vederea. Reconsiderați valoarea acestor evenimente în viața dumneavoastră. Este posibil ca evenimentele să declanșeze percepții fizice și mentale ce au adus la nivelul actual vederea dumneavoastră? Câteva cazuri studiate vă vor ilustra acest concept.

Pentru Nancy, în vârstă de patruzeci și trei de ani, primul eveniment major pe care și-l putea aminti a fost mutarea familiei din oraș la o fermă, când ea avea trei ani. Mama ei a renunțat la serviciu pentru a avea grijă de familie și de casă. Șase luni mai târziu, s-a născut frățiorul ei mai mic. Imediat s-a format o legătură strânsă între mama ei și noul născut.

În următorii doi ani, Nancy a văzut-o pe mama ei devenind din ce în ce mai nefericită din pricina renunțării la visele ei de a deveni pianistă. În primii ani de școală, după un examen oftalmologic de rutină, Nancy a fost găsită sănătoasă. Dar ea a continuat să observe nefericirea mamei ei datorită izolării la fermă.

În anul care a urmat, Nancy a început să aibă un comportament de băiețel. Chiar și tatăl ei a început să o numească „Billy". Apoi a început să aibă nevoie de ochelari.

Între vârsta de opt și paisprezece ani, Nancy a fost invidioasă pe relația strânsă dintre fratele și mama ei. Ea și fratele ei se certau continuu. A început să se simtă abandonată și se întreba dacă putea avea încredere în bărbați.

Pe la vârsta de doisprezece ani, mama ei și-a exprimat dorința de a-și părăsi soțul. Schimbările din familie i-au produs multă confuzie, creând distorsiuni în privința perceperii sistemului de relații dintre oameni. În acest timp, a început să aibă nevoie de ochelari cu dioptrii tot mai mari. La vârsta de douăzeci și cinci de ani, s-a căsătorit cu un bărbat pe care mama ei nu îl agrea, iar în următorii treisprezece ani și-a văzut mama doar de două ori. La patruzeci și doi de ani, Nancy a început să vadă cu ochiul stâng mai încețoșat decât cu dreptul.

Când am cunoscut-o pe Nancy, era o femeie supărată, speriată și retrasă. După primele ședințe, ea a recunoscut că există o corelație între evenimentele care i-au marcat viața și felul în care i-a fost afectată vederea: continua creștere a miopiei în paralel cu aceste întâmplări nefericite. Ea a văzut viața părinților, în special pe cea a mamei sale, neîmplinită. Nancy a copiat aceste percepții în viața ei — a trăit și s-a simțit singură.

În câteva săptămâni, Nancy și-a schimbat viața. Și-a fixat noi scopuri și a început să aibă alte visuri, creând noi imagini pentru ochiul minții.

Și-a stimulat ochii fizici practicând gimnastică pentru ochi și purtând lentilele pentru antrenament vizual. Nancy a realizat că ar fi putut să rămână blocată la felul de a vedea din copilărie, sau ar putea să facă o nouă alegere, luând decizii folositoare în viața ei de adult.

Atunci când Nancy a optat pentru schimbare, vederea ei a început să se îmbunătățească. La început, rezultatele antrenamentelor vizuale erau nesemnificative. Mai târziu, perioadele de vedere clară au început să dureze timp de mai multe minute. Cu timpul, condiția fizică a vederii ei s-a îmbunătățit, ajungând până la 95%, prin intermediul lentilelor de antrenament. Atunci când revenea la amintirile din trecut, vederea îi scădea din nou la circa 70%. Ochii acestei femei sunt o metaforă perfectă care ilustrează felul în care vederea exterioară și ochiul minții sunt conectate. Nancy este încă într-un proces de îmbunătățire a vederii, folosind lentilele pentru antrenament vizual și participând și la alte programe de dezvoltare a personalității.

Brenda nu a avut niciodată nevoie de ochelari. Când avea nouăsprezece ani, fratele ei s-a îmbolnăvit de cancer și a murit în șase luni. Trei luni după moartea fratelui ei, Brendei i s-a pus diagnosticul de miopie. La puțin timp după aceea, axul ochiului ei drept a deviat spre interior. Brenda a început să poarte încrezătoare noii ei ochelari gândindu-se că în felul acesta vederea i se va corecta. Deși medicul oftalmolog i-a recomandat intervenția chirurgicală pentru ochiul drept, Brenda a hotărât să aștepte. La douăzeci și unu de ani, Brenda și-a luat un nou serviciu, care s-a dovedit a fi foarte stresant. După opt ore de muncă la birou, ochiul ei drept era obosit și deviat și mai mult spre interior.

Doi ani mai târziu, Brenda a auzit despre cercetările mele și s-a interesat dacă ar putea să participe. Și-a exprimat îngrijorarea privind prietenii ei de la serviciu care o necăjeau cu glumele legate de ochiul ei „simpatic". Primul pas a fost să o conving să poarte lentile de contact pentru antrenament. (Brenda nu purta ochelari.) După două luni de exerciții ale ochilor, Brenda a început să vadă bine cu ambii ochi, pentru scurte perioade de timp. Într-o zi, în timp ce făcea un exercițiu fizic dificil, Brenda a scos un țipăt datorită efortului. A privit apoi un optotip și a țipat din nou. Condiția fizică a vederii ei se îmbunătățise cu 40%. Apoi a consultat un asistent social cu care colaborez în munca de cercetare. Brenda a înțeles că după moartea fratelui ei, își blocase, de fapt, căile de exprimare. Devenise introvertită și dificil de suportat. Șase luni mai târziu, Brenda făcuse progrese simțitoare. Avea intervale mult mai îndelungate de timp în care își folosea ambii ochi, imaginea despre

ea însăși i se îmbunătățise mult și devenise mai eficientă la serviciu. Totuși, presiunea de la serviciu creștea. I se părea foarte dificil să suporte glumele răutăcioase legate de ochiul ei. Brenda a părăsit programul de îmbunătățire a vederii.

Am întâlnit-o din nou pe Brenda, un an mai târziu. Fusese operată pentru a-și „îndrepta" ochiul deviat. Deoarece participase la programul de antrenament al vederii, ochii ei funcționau acum împreună. La despărțire, mi-a spus tare: „...mă voi mărita luna viitoare!"

Nivelul condiției fizice a vederii dumneavoastră poate fi influențat, ca și în cazurile prezentate, de evenimente din trecut ce au declanșat teamă sau percepții limitate ale ochilor și minții. Totodată, puteți îndepărta orice „filtru" pe care probabil l-ați plasat peste vederea interioară. Ca un exercițiu, găsiți un loc liniștit în care puteți închide ochii. În timp ce respirați adânc și vă relaxați diferite părți ale corpului, întoarceți-vă în timp și evocați în minte diverse evenimente. (Un exercițiu alternativ este acela de a realiza acest procedeu înainte de culcare. Lăsați visele să vă vorbească despre evenimentele importante din viața dumneavoastră.) Faceți aprecieri asupra faptelor pozitive sau negative. Identificați experiențe ce au putut precipita teama și decizii luate de ochiul minții pentru a vă proteja. O regulă importantă este aceea de a vă întoarce cu douăsprezece sau optsprezece luni înainte de a avea simptomele sau de a începe să purtați ochelari.

Atunci când deschideți ochii, explorați semnificația a ceea ce ați văzut. Cum influențează imaginile anterioare înregistrate de ochiul minții nivelul actual al vederii dumneavoastră?

Iată că sunteți gata să vă implicați în noi evenimente. Încercați să aveți noi experiențe care să vă poată stimula să luați noi hotărâri în funcție de ceea ce vedeți în prezent. Faceți o listă cu proiecte de recreere, de lucru, de amenajare a casei și privind viața de familie pe care ați dori să le înfăptuiți. Alegeți-le pe acelea care vă fac să vă simțiți împlinit, care sunt amuzante și neobișnuite. Încercați să nu purtați ochelari sau lentile de contact. Dacă totuși condiția fizică a vederii dumneavoastră este scăzută, folosiți lentilele speciale pentru antrenament. Le puteți telefona părinților să le spuneți că îi iubiți, puteți contacta prieteni vechi, vedea un film bun, merge la schi, face sport, plănui o vacanță, colinda librării sau merge la dans.

Încercați că priviți oricare dintre aceste evenimente ca pe un „cadou" apărut în viața dumneavoastră. Monitorizați-vă condiția fizică a vederii în timpul fiecărei noi experiențe. Învățați să vă iubiți ochii, oricare ar fi starea lor.

9. TEAMA ŞI FURIA: EFECTELE LOR ASUPRA VEDERII

Am văzut că evenimentele şi experienţele pe care le-aţi trăit şi deciziile pe care le-aţi luat sunt factori care vă pot influenţa vederea (*vezi* Capitolul 8). Cred că teama şi furia neexprimată sunt cele mai frecvente cauze responsabile pentru impactul acestor evenimente. Sentimentele sunt înmagazinate atât mental cât şi fizic. Mi-a fost dificil să înţeleg cum teama sau/şi furia pot altera acuitatea vizuală până când Robert Pepper, un coleg optometrist, mi-a vorbit despre modul lui de a lucra cu pacienţii folosind un element preluat de la circ – plasa de siguranţă.

Să ne imaginăm că aveţi o consultaţie la mine. Purtaţi haine confortabile şi v-aţi scos ochelarii sau lentilele de contact. Vedeţi o plasă mare de siguranţă în mijlocul unei camere spaţioase, cu tavan boltit. Vă urcaţi pe plasă şi începeţi să săriţi, mişcându-vă mâinile în mici cercuri în faţa dumneavoastră. După ce vă aduceţi aminte, deveniţi conştient de faptul că respiraţi superficial şi că ochii privesc ţintă un anumit loc. Muşchii ochilor, ai gâtului şi ai umerilor sunt încordaţi. Puteţi remarca de asemenea dacă această nouă situaţie vă produce teamă şi nervozitate, pe care le simţiţi în stomac şi în piept.

După o scurtă perioadă, începeţi să vă acomodaţi cu săriturile pe plasă şi să vă relaxaţi. Priviţi în jur şi veţi remarca o creştere a acuităţii vizuale. După ce zâmbiţi, veţi auzi o instrucţiune: „Acum fă o săritură şi aterizează în plasă în şezut şi apoi în genunchi." Reacţia iniţială este de încordare. Atunci când vă imaginaţi aterizarea în plasă în şezut, simţiţi frica de cădere. Poate că vă veţi gândi: „E o prostie! Nu pot face eu aşa ceva." Vă invit să vă observaţi reacţia de apărare şi teamă.

Exerciţiul nostru imaginar continuă, iar teama/furia continuă să crească şi ele o dată cu fiecare instrucţiune:

- „Numără de la unu la zece la fiecare săritură şi sari pe genunchi la doi şi pe şezut la opt."
- „Ca şi mai înainte, dar la cinci bate din palme şi spune «relaxează-te»."
- „Acum numără de la zece la unu, iar acum doi devine opt, opt devine cinci şi cinci devine doi."

Şedinţa imaginară de sărituri în plasa de circ v-a produs o senzaţie de teamă sau furie? Dacă da, puteţi acum înţelege cum supraîncărcarea ochiului minţii produce teamă. Este teama de necunoscut, teama de cădere şi de respingere. În majoritatea situaţiilor din viaţă, gândurile şi senzaţiile de frică precum şi tensiunea musculară produsă rămân neobservate, dar aceste senzaţii, chiar dacă nu sunt conştientizate, afectează muşchii ochilor. Aceşti muşchi devin încordaţi şi pot produce spasme.

O experienţă de tipul săriturilor în plasa de circ vă poate face conştient asupra felului în care gândurile şi senzaţiile vă pot afecta corpul şi în special ochii. Apoi, vă puteţi antrena ochii folosind programul de exerciţii prezentat în Capitolul 12. Vederea vi se va îmbunătăţi atunci când veţi stăpâni programul. Dacă sunteţi capabil să vă imaginaţi cu ochii minţii aceste exerciţii şi să monitorizaţi aceste variabile (la doi aterizare în genunchi, continuarea numărătorii la fiecare săritură, la cinci o bătaie din palme, la opt aterizare în şezut, fără a uita să respiraţi adânc şi să clipiţi) veţi realiza că în timpul exerciţiului nu vă puteţi gândi la altceva decât la prezent şi acest lucru este foarte important. Dacă începeţi să vă faceţi probleme legate de trecut sau să vă îngrijoreze viitorul, starea dumneavoastră actuală de „a fi" va începe să se deterioreze. Performanţele vor începe să scadă, ceea ce poate acţiona ca un mecanism feedback care vă reaminteşte ori de câte ori părăsiţi prezentul. Răspunsul faţă de aceste „căderi" trebuie să fie eliberarea faţă de teamă şi de furia ascunsă.

După patru ore de „muncă" cu o asemenea plasă imaginară, Jill, în vârstă de şaisprezece ani, care suferea de hipermetropie mi-a relatat următoarele:

> Am fost uimită cât de frustrată am devenit atunci când nu am reuşit să fac ceva atât de simplu cum sunt săriturile în această plasă. Când mi-aţi reamintit să respir adânc şi am simţit ceea ce se întâmplă cu mine, am început să ţip pentru a mă elibera. După această şedinţă m-am simţit mult mai bine, corpul şi ochii mei s-au relaxat. Ulterior mi-am putut concentra mai bine privirea, aproape de vârful nasului, şi am reuşit să citesc mai confortabil.

Observaţiile clinice şi experienţa mea personală asupra acestui fenomen m-au condus la concluzia că cei care suferă de miopie probabil că petrec mult timp examinând trecutul filtrat de ochiul minţii, privind evenimentele vechi, experienţele şi deciziile. Probabil că aţi dezvoltat deja un sistem de motive pe baza cărora vă explicaţi de ce sunteţi aşa cum sunteţi şi de ce vedeţi aşa cum o faceţi. Este ca şi cum ochiul dumneavoastră fizic încearcă să vadă corespunzător vârstei, dar ochiul minţii încă trăieşte cu teama şi furia din trecut. Alternativ, dacă sunteţi hipermetrop, probabil că petreceţi mult timp făcându-vă griji legate de ceea ce veţi face în viitor.

Cum vedeți așadar în prezent? Trebuie să învățați să trăiți în prezent, în timp ce sunteți conștient de legătura cu trecutul și încrezător în viitor. Atunci când vă relaxați ochiul minții, corpul și mușchii ochilor, sunteți ancorat mai bine în prezent. Faptul că aduceți ochiul minții în prezent, vă poate ajuta să vă sporiți calitatea vederii, să vă dezvoltați o mai eficientă utilizare a ochilor și să vă sporiți capacitatea memoriei și de a citi.

Un alt fel de a înțelege îmbunătățirea vederii este ceea ce Robert Pepper denumește „cartografiere vizuală". Prin acest procedeu puteți dezvolta un plan mental, o strategie asupra a ceea ce aveți de făcut. O dată ce acest plan de cartografiere a fost stabilit cu ochiul minții, vederea fizică poate fi coordonată în mod relaxat. Să luăm de exemplu cuvântul *Louisiana*. Imaginați-vă sărind în această plasă în timp ce pronunțați pe litere fără o prealabilă cartografiere vizuală și fără o repetiție. Dacă vă veți gândi cum se pronunță acest cuvânt, veți folosi multă energie gândindu-vă. Atenția se va focaliza într-un alt fel și nu veți mai reuși să priviți relaxat cu ochii fizici.

Puteți evita distragerea atenției folosind această cartografiere a vederii. Să împărțim acest cuvânt în trei părți: (1) LOU, (2) ISI, (3) ANA. Cu ochii închiși, imaginați-vă că vedeți prima parte a cuvântului și apoi pe celelalte două. Atunci când ochiul minții poate vedea clar, imaginați-vă încă o dată sărind în plasă. Apoi imaginați-vă altă ordine a părților cuvântului, (2 apoi 1 și la sfârșit 3). Cât de flexibil sunteți în manipularea acestor porțiuni ale cuvântului în ochii minții? Remarcați dacă sunteți încordat când priviți. Utilizând cartografierea vederii când săriți și pronunțați în același timp, efortul de a face aceste două lucruri deodată nu vă va dezechilibra.

Puteți utiliza același fel de abordare și cu alte lucruri din viață, atât când nu purtați ochelari, cât și când purtați lentile pentru antrenament vizual. Optotipurile (*vezi* Capitolul 12) pot fi folosite în același fel. Folosiți ochiul minții pentru a vedea clar prin cartografiere vizuală. De exemplu, imaginați-vă magazinul preferat din care cumpărați fructe și legume. Frigiderul dumneavoastră este gol și mergeți printre rafturile magazinului alegând mere zemoase, roșii bine coapte, țeline crude și morcovi portocalii. Vizualizați și prețurile tuturor acestor produse. Sau, atunci când conduceți mașina pe autostradă, vedeți semnele de circulație de pe margine și le înregistrați cu ochii minții. Puteți evoca în memorie dimensiunile, culorile și felul în care erau situate? Repetați această activitate folosind optotipul. Fără să vă forțați privirea, încercați să vedeți marginile literelor, priviți spațiile goale și reamintiți-vă literele din memorie. Folosiți cartografierea vizuală pentru a vă extinde imaginația vizuală. În acest fel vă veți putea dezvolta încrederea în vederea pe care o aveți în prezent îndepărtând teama și furia care încearcă să se strecoare. În acest fel, veți rămâne mai mult în prezent.

Discutând despre felul în care teama și furia sunt legate de condiția fizică a vederii, îmi amintesc unele cercetări impresionante. Cercetătorii au stabilit faptul că oamenii cu personalitate disociată au nevoie de diferite prescripții de ochelari, ceea ce înseamnă că acuitatea vizuală a acelor persoane este diferită în funcție de tipul de personalitate de la un moment dat.

Cu acest lucru în minte trebuie să considerați că lentilele speciale pentru antrenamentul vederii vă oferă un tip de personalitate diferit. Ușoara încețoșare poate în unele cazuri să vă frustreze sau să readucă teama și furia altădată dispărute. Uneori puteți simți o senzație ciudată, că sunteți o altă persoană. Pacienții mi-au relatat că acest fel de a vedea le-a permis să aibă acces la evenimentele din trecut și în special la experiențele traumatizante înregistrate de ochiul minții. Spre exemplu:

> Atunci când George avea doisprezece ani, a fost martor la moartea fratelui lui. Acest incident l-a terorizat. După aproximativ douăsprezece luni de la accident, în urma unui consult oftalmologic, s-a stabilit că George era miop. La vârsta de douăzeci și cinci de ani, George a început un program de antrenament vizual.
>
> Exercițiile de antrenament fizic al ochilor îi produceau relaxarea mușchilor oculari. După mai multe ședințe, George a remarcat că în urma muncii fizice și a eliberării tensiunii avea momente în care vedea foarte clar.
>
> Din acel moment, teama de accidente a lui George și ura față de șoferul care a produs moartea fratelui său au dispărut. Astăzi, George poate conduce fără ochelari sau lentile de corecție și a învățat să prețuiască adevărata valoare a vieții.

Eliberarea de teamă și de ură poate într-adevăr să vă îmbunătățească vederea. Pentru acest stadiu al antrenamentului vederii este important să aveți alături o persoană calificată care să vă îndrume. Rugați de asemenea un prieten să vă fie alături. Țineți un jurnal în care să notați sentimentele, gândurile, visurile dar și dezamăgirile. În acest fel vă veți putea înregistra progresele.

În cartea *Dragostea înseamnă eliberarea de teamă,* Gerald Jampolsky scria: „A vedea înseamnă a privi cu dragoste."

10. OCHIUL DREPT, OCHIUL STÂNG

Probabil că dumneavoastră, ca și medicul oftalmolog, aveți deja ideea că ochii trebuie să formeze câte o imagine clară în fiecare fovee pentru a putea lucra în armonie. Din experiența mea, am ajuns la concluzia că acest lucru se petrece doar dacă vă folosiți ochii în diferite feluri, așa cum o fac aborigenii atunci când se deplasează prin junglă. Din momentul în care sunteți sub influența emisferei cerebrale stângi, imaginile centrale foveale, în lipsa stresului, sunt create prin coordonarea celor doi ochi. Dar pentru că nu vă folosiți ochii așa cum o fac aborigenii – cred că deja ați înțeles după ce ați studiat principiile antrenamentului vizual – fiecare ochi are un fel particular de a vedea.

În medicina tradițională chinezească, partea dreaptă a corpului este asociată cu expresivitatea (controlată de emisfera cerebrală stângă). Partea stângă funcționează mai mult ca un receptor (controlată de emisfera cerebrală dreaptă). Dacă mergeți cu un pas mai departe, veți înțelege că ochiul drept (pe care îl puteți considera un canal de informații) este cel prin care puteți furniza celor din jur informații, iar cel stâng primește informații vizuale din exterior. Ca o dovadă parțială, țineți seama de faptul cunoscut că cele două jumătăți ale feței, stângă și dreaptă, la fel ca ochii, nu sunt identice. Studiind fețele și ochii pacienților mei pe baza unor înregistrări video am înțeles mai bine dinamica relației dintre ochiul drept/stâng.

Ca un exercițiu, scoateți-vă lentilele de contact sau ochelarii. Priviți pe fereastră, la un obiect îndepărtat, chiar dacă îl vedeți încețoșat. Țineți amândoi ochii deschiși, apoi, acoperind pe rând câte un ochi, priviți către obiectul pe care l-ați fixat. Începeți să vă gândiți la ochii dumneavoastră ca la două canale de energie prin care ar putea circula raze laser din ochiul drept spre exterior și invers, din afară către creier prin ochiul stâng. Nu vă mai gândiți că unul dintre ochi vede bine și celălalt prost; eliminați acest tip de judecăți. Gândiți-vă că unul dintre ochi, cel cu o mai bună percepție este „mai puternic", iar celălalt învață să perceapă mai bine. Acest fel de modificare a gândirii vă va ajuta ochiul minții.

Până acum probabil că nu ați dat importanță percepției diferite sau egale a celor doi ochi. Dacă există totuși o diferență, puteți începe să explorați motivele posibile ale diferenței pentru care percepeți mai puțin clar unul din aceste canale.

Unele principii suplimentare ale medicinei asiatice pot fi utile. Dacă există o conexiune între canalul stâng și creierul drept, atunci, conform filosofiei chinezești, este posibil ca ochiul stâng să fie ochiul feminin. Urmând acest model de gândire, felul în care folosiți ochiul stâng reflectă felul în care vă vedeți creativitatea, sentimentele, capacitatea de a primi dragostea și de a vizualiza, și, în sens larg, feminitatea. Ochiul drept va percepe felul în care vă exprimați, logica, posibilitățile analitice, abilitatea intelectuală și de limbaj.

Dacă este adevărat, consecințele sunt extraordinare. Ce s-ar întâmpla dacă v-ați acoperi câteva ore pe zi canalul informațional major? Ați avea dintr-o dată acces la emoțiile pe care le-am prezentat în Capitolul 9? Vederea și privirea se vor îmbunătăți? Dacă într-adevăr condiția fizică a ochilor se va îmbunătăți, oare calitățile creierului asociate acelui ochi se vor schimba? Sau mecanismul este invers, calitățile unei anumite părți a creierului produc o creștere a calității vederii ochiului corespunzător? Este posibil ca pentru creșterea condiției fizice a ochilor să fie nevoie de o modificare a felului în care gândiți, în asociere cu respectivul ochi.

Beth, în vârstă de treizeci și doi de ani, era o avocată de succes. În timpul facultății, cam pe la douăzeci și cinci de ani, a remarcat că vederea ochiului ei stâng era încețoșată. Șase ani mai târziu, după un consult oftalmologic, i s-au prescris ochelari pe care îi folosea doar pentru a urmări filme și a conduce mașina în timpul nopții. A consultat din nou un medic oftalmolog și i s-a spus că ochiul ei stâng suferă de astigmatism (curbură inegală a corneei). I s-au prescris ochelari pentru purtare permanentă.

Atunci când m-a consultat, astigmatismul ei se înrăutățise. Recunoscând în astigmatism o formă de denaturare a realității, am ajutat-o pe Beth să privească această afecțiune ca pe o distorsiune a feminității ei. În timpul cursurilor la Facultatea de Drept, Beth era una dintre cele trei fete dintr-o clasă de patruzeci de studenți. Beth a simțit nevoia să-și asume un rol masculin atunci când practica profesia de avocat. În lipsa unor alte modele, și-a modificat comportamentul după cel al colegilor ei.

Ședințele de antrenament al vederii pe care le-am avut cu Beth s-au bazat pe utilizarea unei ocluzii pentru ochiul drept. A experimentat recepționarea informațiilor vizuale prin ochiul stâng și exprimarea propriei personalități și a calităților ei feminine. Cu timpul, condiția fizică

a vederii ei s-a îmbunătățit până la un nivel echivalent cu cel pe care îl avea de la douăzeci și nouă de ani. Cu timpul, Beth nu a mai avut nevoie permanentă de ochelari. Relațiile ei cu cei din jur s-au îmbunătățit și a început să se simtă mai echilibrată.

Să dezvoltăm în continuare rolul fiecărui sex și al orientării vizuale. Modelul masculinității în civilizația noastră este acela al unei atitudini agresive, cu predominanța creierului stâng, intelectual și clar în exprimare. Dacă refuzați primul dumneavoastră model al masculinității – tatăl – acest lucru se poate reflecta ca o scădere a acuității vizuale a ochiului drept. Ochiul stâng reflectă pe de altă parte percepțiile ochiului minții – ale mamei și ale punctului de vedere feminin. Gradul în care cei doi ochi lucrează împreună, măsurat prin acuitatea vizuală, ar putea reflecta balanța atributelor masculine și feminine ale personalității dumneavoastră.

Angela avea cinci ani când ea și mama ei au venit la mine pentru prima oară. Tatăl fetiței le părăsise când Angela avea doi ani. La vârsta de trei ani, axul ochiului ei drept a început să devieze spre interior. Cu timpul, Angela a dezvoltat și hipermetropie. După ce i s-au recomandat ochelari, ochii ei păreau a se fi corectat. După câteva săptămâni, ochiul drept al fetiței a deviat și mai mult după îndepărtarea ochelarilor, iar acest lucru a continuat și în anul următor. Mama Angelei era îngrijorată de faptul că vederea naturală a fiicei sale scădea cu cât fetița purta mai mult ochelari.

După examinare, eu am descoperit același lucru. Pentru a-i reduce dependența de ochelari, i-am prescris lentile speciale pentru antrenament, cu o treime mai „slabe" față de cele pe care le purta. Folosind și exercițiile de antrenament al vederii (*vezi* Capitolul 12), Angela a învățat cum să-și activeze în permanență fovea ambilor ochi.

În următorii doi ani, Angela și mama ei m-au consultat periodic. În acest timp am scos la lumină resentimentele profunde față de tatăl ei. Totodată, Angela nu avea în apropiere decât puțini bărbați de la care ar fi putut să învețe să-și exprime propria latură masculină. Astfel, ea a învățat să-ți suprime această latură a masculinității. Comportamentul ei tăcut, timid și temător reflecta acest dezechilibru.

Înarmați cu aceste avertismente, mama ei, profesorii și prietenii au ajutat-o să-ți dezvolte această parte a personalității. Ea a continuat să practice acest tip de exerciții pentru vedere. Când Angela a împlinit șapte ani, era capabilă să-ți folosească ambii ochi, la orice distanță, fără ochelari. Ochiul ei drept rareori devia spre interior. Se descurca bine la școală și era din ce în ce mai expresivă. Mama ei mi-a relatat că Angela este mult mai echilibrată.

Pentru a crea un mai bun echilibru al vederii, gândiți-vă la posibilitatea consultării unui medic oftalmolog în privința purtării unei ocluzii oculare peste ochiul care asigură cea mai bună percepție. (Citiți mai întâi secțiunea dedicată ocluziilor oculare din Capitolul 12.) Ați putea de asemenea să acoperiți lentila de antrenament vizual a ochiului respectiv. Cercetările mele sugerează că cel mai bine este să purtați ocluzie timp de patru ore continuu. Puteți încerca să ajungeți la timpul optim de purtare, folosind reprize de câte treizeci de minute. Bineînțeles că trebuie să folosiți această ocluzie oculară doar în situații în care nu vă este periclitată viața. Începeți să o purtați în casă, în timp ce spălați vasele, citiți sau faceți alte treburi casnice. Mai târziu începeți să o purtați și afară. Mulți dintre pacienții mei au reușit chiar să facă sport acoperindu-și canalul care percepe cele mai multe informații vizuale. Dacă acuitatea vizuală este de 100%, puteți continua purtarea acestei ocluzii pentru a stimula o anumită parte a creierului.

Unii dintre pacienții mei au încorporat această ocluzie oculară în întregul lor stil de viață:

Sylvia, în vârstă de patruzeci și patru de ani, este pianistă. Acuitatea vizuală naturală a ei era de 100%, dar tendința ei era de a utiliza mai mult ochiul drept decât pe cel stâng. Când cânta la pian, utiliza mai bine mâna dreaptă și apăsa prea puțin clapele pianului cu mâna stângă.

După utilizarea ocluziei oculare pe ochiul drept, timp de patru ore pe zi, douăzeci de zile consecutiv, modul de cânta al Sylviei s-a schimbat în mod semnificativ. A fost capabilă să-și echilibreze privirea, acest echilibru reflectându-se și asupra mâinilor și degetelor. Sylvia încă folosește ocluzia oculară ori de câte ori se simte dezechilibrată.

Atunci când vă scoateți ocluzia oculară, faceți-o încet. Lumina vi se va părea strălucitoare. Remarcați culorile. Simțiți cât de bine este să aveți ambii ochi deschiși din nou. Apreciați acum în întregime importanța de a avea doi ochi? Vă veți simți probabil mult mai echilibrat. Această creștere a calității vederii vă va arăta că aveți capacitatea de a fi mai eficient atunci când utilizați ambii ochi, la muncă, la citit și la sport. Încercați din nou să determinați dacă diferența de percepție a celor doi ochi s-a redus. Cum vă simțiți? Înregistrați orice fel de răspunsuri fizice sau emoționale în timp ce purtați această ocluzie oculară. Împărtășiți aceste rezultate unei persoane apropiate.

Reamintiți-vă: Ambii ochi sunt minunați!

11. PRELUCRAREA CEREBRALĂ A IMAGINILOR

Prelucrarea cerebrală a imaginilor este controlul final al ochiului minții și al vederii fizice. Aceasta este o unificare relaxantă a informațiilor provenite din cele două canale vizuale. Procesarea informațiilor vizuale are menirea a vă ajuta să vă acceptați în totalitate așa cum sunteți. Vă va ajuta să vedeți trecutul ca un mod de a vă pregăti pentru prezent și pentru a realiza că ceea ce vedeți acum este o reflectare a trecutului. Vederea dumneavoastră în viitor poate însemna ceea ce vă doriți. Învățați să vă perfecționați și lăsați ochii să vadă.

În capitolele precedente, ați avut posibilitatea de a reînvăța cum să vă folosiți ochii, separat. V-ați măsurat și urmărit condiția fizică a fiecărui ochi. Următorul pas este acela de a vă lăsa creierul să învețe cum să unească confortabil cele două canale ale vederii. Acesta este cel mai înalt nivel al condiției fizice a ochilor. Este acceptarea tuturor forțelor interioare de a lucra pentru binele dumneavoastră. Ca și în cazul altor exerciții, procesarea informațiilor poate fi realizată atât la nivelul ochiului fizic, cât și la nivelul ochiului minții.

Exercițiile de îmbunătățire a vederii pe care le prezentăm în acest capitol vă vor învăța să simțiți și să observați cum pot lucra ambii ochi împreună, ca o echipă. Reamintiți-vă să practicați aceste exerciții cu eforturi minime, fără încordare, și să continuați să respirați adânc, să clipiți și să întindeți mușchii ochilor. Cu alte cuvinte nu „încercați" doar să faceți exerciții. Lăsați aceste exerciții să vă conducă spre senzația că ochii lucrează ca o echipă. Schimbările gândurilor, posturii, momentului zilei și lentilelor vă fac să percepeți diferit? Folosiți exercițiile de antrenament al vederii pentru a vă cunoaște mai bine pe dumneavoastră și stilul vizual. Nu există un fel bun sau greșit de a face aceste exerciții. Ele sunt pur și simplu o modalitate de a înțelege cum procesează creierul informațiile.

JOCUL DEGETULUI MARE

Așezați-vă confortabil într-un fotoliu, cu spatele sprijinit. Puteți să purtați ochelari dacă doriți. Întindeți mâna cu degetul mare în extensie în fața ochilor,

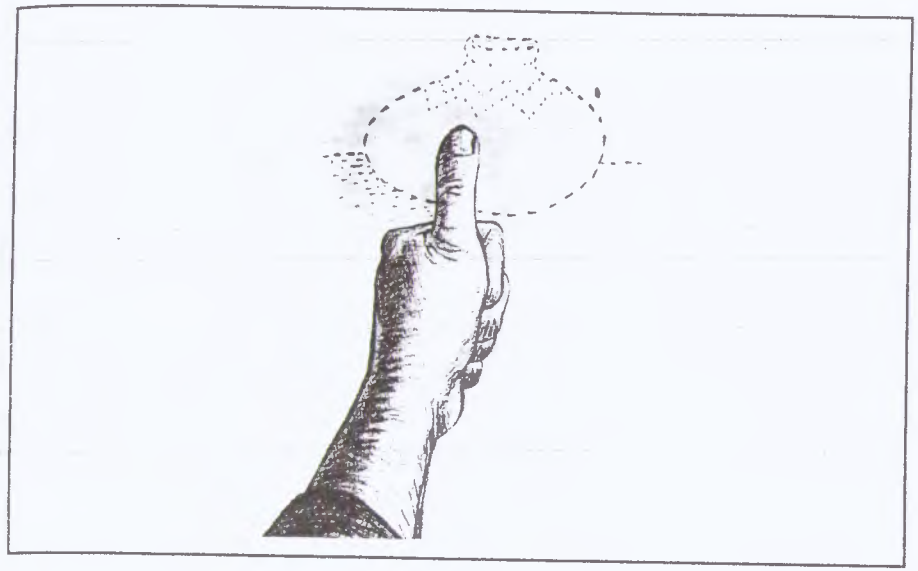

Fig. 3

ușor dincolo de linia vederii de aproape. Priviți la degetul mare (fig. 3). Sunteți atent și la respirație? Priviți fix degetul mare? Clipiți și respirați, și în timp ce încă vă mai uitați la degetul mare, remarcați lucrurile din jurul lui. Ochii vor fi concentrați asupra degetului mare și se vor roti spre interior (centrare). Acesta va apărea clar (vedere foveală) în timp ce fundalul se va vedea înceţoşat (vedere retiniană).

Acum concentrați-vă asupra unui obiect aflat la distanță mai mare. Remarcați dacă degetul mare are acum imagine dublă, deci dacă veți vedea două degete (fig. 4). Dacă nu, clipiți și acoperiți-vă un ochi, apoi pe celălalt, până ce vor apărea cele două degete (Dacă aveți un ochi „leneș", nu veți vedea două degete.) Creierul poate că a învățat să închidă imaginea provenită de la unul din ochi. Observați dacă imaginea fiecărui deget este clară. Atunci când puteți vedea două degete mari distincte este un semn că întregul creier procesează imaginile. Sunt degetele de dimensiuni diferite? Experimentați modificând concentrarea privirii, asupra unui obiect mai îndepărtat, și apoi reveniți. Dacă modificați distanța de focalizare, puteți reuși să vedeți cele două degete de aceeași mărime? Ce se întâmplă atunci când purtați o ocluzie oculară peste ochiul ce percepe cel mai clar degetul mare? Atunci când priviți din nou cu

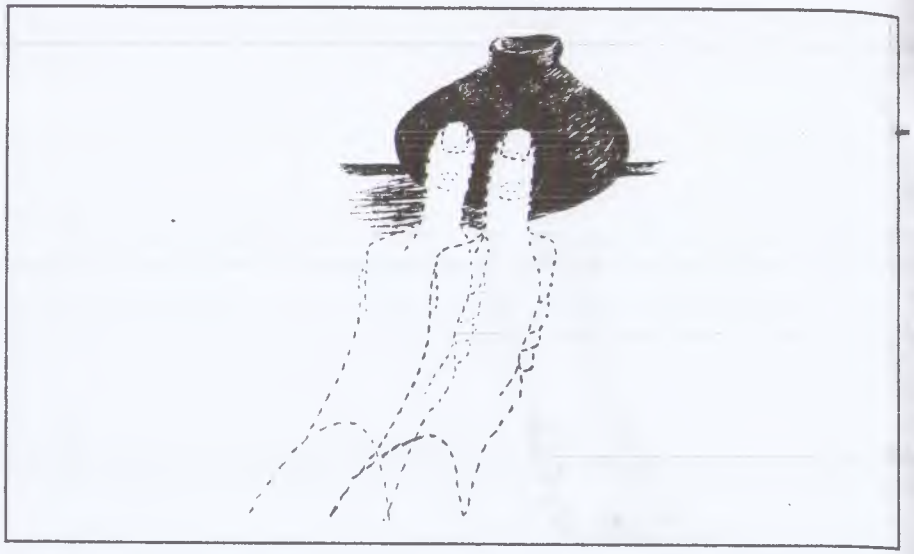

Fig. 4

ambii ochi deschiși, mai sunt degetele de dimensiuni diferite? Care este efectul respirației, ridicării în picioare, ridicării unui picior de pe pământ, sau al așezării culcat asupra felului în care vedeți degetele? Remarcați dacă unul dintre degete e mai înalt decât celălalt. Ce se întâmplă când răsuciți capul spre stânga, peste umăr? Degetul mai mare este acum și mai mare, sau este mai mic? Poziția capului poate afecta felul în care sunt primite informațiile de către creier. Dacă citiți culcat în pat sau stând pe o parte, vederea binoculară va scădea, iar întregul proces de prelucrare a informațiilor vizuale va fi mai puțin eficient.

Îndată ce ați reușit să vedeți bine două imagini relativ clare ale degetului mare, luați cu cealaltă mână o carte. Plasați degetul mare la jumătatea distanței dintre cartea deschisă și ochi. În timp ce citiți, mișcați și degetul în direcția în care se mișcă ochii. Remarcați faptul că atunci când ambii ochi sunt utilizați (și ambele imagini ale degetului sunt percepute) puteți vedea toate cuvintele de pe pagină. Experimentați din nou, închizând un ochi. Observați că unele cuvinte dispar pentru că degetul rămas în imagine acoperă o parte din vedere. Lăsați ca degetul mare corespunzător canalului vizual (ochiului) mai puțin performant să acopere cuvintele pe care le citiți. Țineți minte că atunci când ambii ochi lucrează împreună, veți percepe două degete. Dacă unul dintre aceste degete dispare, clipiți, respirați adânc, priviți la distanță și observați

când degetul dispărut reapare. Continuați apoi să clipiți, să respirați adânc și să vă acoperiți ochii cu palmele.

Atunci când sunteți prea activ, poate veți remarca faptul că unul dintre degete dispare iar cel rămas poate acoperi cuvintele pe care încercați să le citiți. Acest lucru indică o comutare a procesării imaginilor, fie către emisfera stângă, fie către cea dreptă. Acest dezechilibru stresant apare atunci când informațiile care provin de la unul dintre canalele vizuale nu sunt acceptate de către creier.

Periodic, în timpul zilei, faceți acest tip de exerciții pentru a vedea care este starea procesării imaginilor de către întregul creier. Respirați adânc, clipiți și acoperiți-vă ochii cu palmele pentru a vă păstra conectat întregul creier.

JOCUL CERCURILOR

Reamintiți-vă cum vă simțiți atunci când încrucișați ochii. Poziționați cartea astfel încât cercurile din figura 5 să fie la aproximativ 40 cm de ochii dumneavoastră. Încrucișați-vă lent ochii, astfel încât la un moment dat vor apărea trei cercuri. Ele pot fi chiar încețoșate. Respirați regulat și încrucișați ochii mai mult sau mai puțin. Încețoșarea crește sau scade? Repetați acest procedeu. Focalizați-vă privirea pe un obiect de la distanță și apoi pe ilustrație, până ce imaginea din mijloc va apărea clar. Ce vedeți?

În funcție de nivelul acuității vizuale, puteți vedea mijlocul figurii în una dintre alternativele de mai jos:

- Un cerc extern și unul intern
- Cuvântul VEDERE
- Cuvântul VEDERE dar unele litere dispărute sau suprapuse

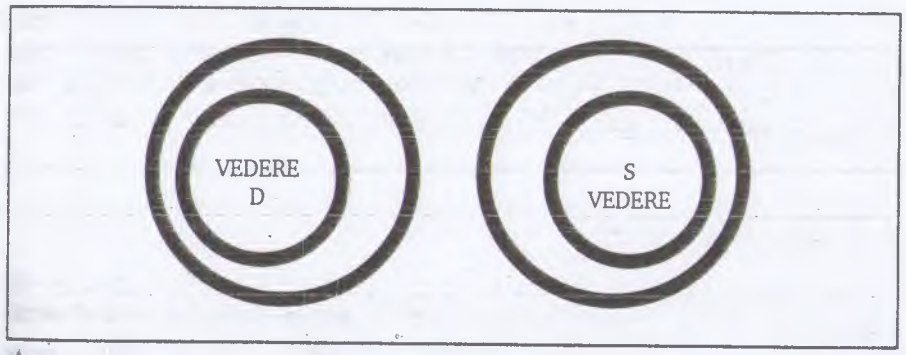

Fig. 5

- Cuvântul VEDERE cu S deasupra și D dedesubt, aliniate
- S și D în afara centrului, mișcându-se înainte și înapoi
- Cercul intern pare să se miște către dumneavoastră.

Așa cum condiția fizică a vederii fluctuează, felul în care percepeți imaginile variază. Un nivel optim (o procesare a întregului creier) al informațiilor provenind de la ambii ochi va produce o imagine interioară perfect clară. Veți vedea un S și un D stabile și cuvântul VEDERE. Literele nu se vor mișca. Veți fi capabil să vă adaptați vederea la diferite distanțe și apoi să vă reveniți și să vedeți tot trei imagini.

După ce ați reușit să treceți de faza aceasta, veți fi gata să faceți exercițiul în sens invers. Acum, priviți la distanță și introduceți ținta dintr-o poziție situată dincolo de linia vederii clare. Veți avea tendința de a privi la țintă dar încercați să vă mențineți atenția focalizată la distanță. Veți descoperi la un moment dat un punct în care cele trei cercuri vor apărea. Răspundeți întrebărilor de mai înainte și explorați diferite faze ale acuității vizuale și percepției.

Exercițiile de antrenament al vederii vă vor învăța mușchii de încrucișare a ochilor (centrare) să lucreze ca parteneri cu mușchii de focalizare (ciliari). De obicei, atunci când primii mușchi nu realizează o acuitate vizuală bună, ochii, în mod automat, suprafocalizează, ceea ce poate declanșa miopie sau astigmatism.

Cât de flexibilă vă este acuitatea vizuală? Puteți să vă formați o imagine a celor trei cercuri încrucișând ochii și apoi privind în depărtare? Reamintiți-vă să respirați adânc, să clipiți, să căscați și să vă întindeți mușchii ochilor. După cinci până la zece minute de exercițiu, acoperiți-vă ochii cu palmele.

JOCURILE OCHIULUI MINȚII

Cel mai bun lucru pe care îl puteți face după jocul minții cu plasa de circ este chiar să săriți. Dacă aveți acces la o asemenea plasă, practicați exercițiile descrise în Capitolul 9 în timp ce săriți. Vă veți dezvolta și ochiului minții. Nu faceți chiar aterizări în genunchi sau în șezut dacă plasa este prea mică!

JOCUL SĂGEȚILOR

Faceți o copie a săgeților din fig. 6 și puneți-o pe perete. Așezați-vă pe un scaun, fără lentile corectoare, la distanța de la care încă puteți realiza direcția săgeților. Veți fi situat la zona de graniță, după care începe zona încețoșată. Pentru unii dintre dumneavoastră această zonă poate fi de douăzeci și cinci

de centimetri sau chiar mai mică, în timp ce pentru alții poate fi de 3 m sau 6 m. Repartizați egal greutatea pe ambele picioare. Respirați adânc de trei ori.

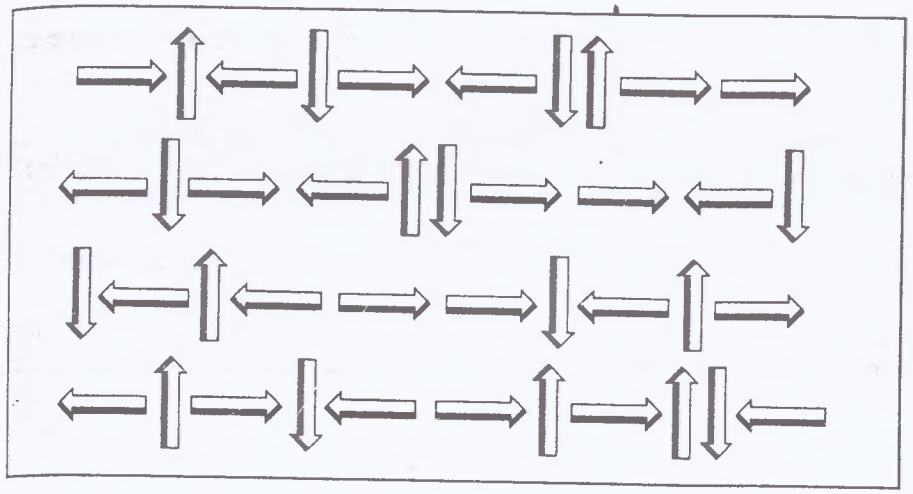

Fig. 6

Pasul 1

Începeți din colțul din stânga sus și spuneți care este direcția fiecărei săgeți. Vă mișcați brațele? Vă mișcați capul? Ritmul dumneavoastră este lent? Sunteți atent la ritmul respirației? Vă încordați privirea pentru a vedea săgețile? Capul și gâtul vi se înclină în față? (NOTĂ: *Continuați să răspundeți la aceste întrebări la fiecare din pașii următori.*)

Pasul 2

Folosiți brațul pentru a arăta în direcția pe care o numiți. Acum faceți același lucru de la dreapta la stânga.

Pasul 3

Folosiți mâna dreaptă pentru a arăta către dreapta și cea stângă către stânga, mâna dreaptă pentru sus iar cea stângă pentru jos.

Pasul 4

Faceți invers față de Pasul 3.

Pasul 5

Cu ochiul minții închipuiți-vă că imaginea s-a rotit cu 90^0 în sens antiorar. Spuneți care este direcția, fără să arătați cu brațele sau mâinile. Observați dacă există schimbări ale ritmului. Mai târziu, rugați un membru al familiei să bată din palme ritmic. De fiecare dată când auziți sunetul, spuneți direcția unei

săgeți. Observați cum palmele vă imprimă ritmul. Continuați să mențineți același nivel al procesării cu ambele emisfere, sau nu?

Pasul 6

Repetați instrucțiunile de la Pasul 5 dar acum arătați cu mâna în timp ce numiți direcția.

Pasul 7

Repetați instrucțiunile de la Pasul 5, dar acum arătați cu mâna direcția indicată de săgeată. Înregistrați care sunt senzațiile din corp. Cum răspundeți? Sunteți frustrat, renunțați sau pur și simplu vedeți în aceste exerciții o provocare?

Exercițiile cu săgeți sunt utile în special pentru persoanele care au dificultăți de învățare sau dislexii. Utilizarea întregului creier, realizată de acest exercițiu, vă va învăța cum să suportați o suprasarcină intelectuală. Parcurgerea fiecărui pas probabil că stimulează mai mult conexiunile nervoase ale creierului. Nu rareori pacienții mei au relatat apariția durerilor de cap după aceste exerciții. Îmi amintesc experiența unui adolescent care îmi spunea că după aceste exerciții simte că jumătatea dreaptă a capului „îi ia foc". (Dacă simțiți o senzație similară, acoperiți-vă ochii cu palmele și întrerupeți exercițiul.)

Cu cât vă simțiți mai relaxat, cu atât nivelul de prelucrare a informațiilor în întreg creierul va fi mai ridicat. Renunțați să analizați o vreme. Aveți încredere în ochiul minții și în intuiția dumneavoastră. Lăsați exercițiile să decurgă normal. Exercițiile de antrenament al vederii pot fi practicate ori de câte ori doriți să scăpați de rutina zilnică. Faceți aceste exerciții cel puțin cinci minute, dar nu mai mult de o oră. Rezultatele vor consta în îmbunătățirea eficienței, o mai mare claritate în comunicare, mai puțină încordare a privirii, creșterea capacităților fizice și o mai mică dependență de ochelari. Când aveți nevoie, în viața de zi cu zi, de întreaga capacitate a creierului dumneavoastră?

Bucurați-vă de noua dumneavoastră vedere!

PARTEA A PATRA

Viziune clară

12. ÎMBUNĂTĂȚIREA VEDERII ÎN TREI ETAPE

Programul de îmbunătățire a vederii în trei etape pe care vi-l prezentăm a fost proiectat să se desfășoare sub forma unui studiu clinic (*vezi* Anexa pentru un rezumat al acestor cercetări). Componentele sale sunt gândite pentru a funcționa împreună, sinergic, atunci când întregul program este practicat așa cum vom sublinia în acest capitol. Totodată, lăsați ca nevoile individuale și situațiile particulare să determine gradul dumneavoastră de implicare. Este posibil să doriți să selectați sau să adaptați anumite exerciții pentru a realiza un tip particular de antrenament al vederii. Dacă este așa, vă recomand să deschideți din nou cartea la început și să citiți „Cum să folosiți această carte". Apoi citiți Capitolul 12 încă o dată pentru a vă familiariza cu toate opțiunile. Lista cu „Jocuri speciale pentru îmbunătățirea vederii în cazuri specifice (*vezi* pag. 89) poate fi foarte utilă.

Acest program în trei faze, de implicare totală, necesită un grad înalt de cooperare. La început, când veți constata cât de multe aveți de făcut, vă veți simți poate copleșit. Reamintiți-vă totodată că scopul acestor activități este de a produce obiceiuri noi și relaxante de a vedea. Există un risc inerent în dorința de a „încerca" și de a „face" acest program într-un fel prea intens – și de a cădea în capcana „dacă nu e durere, nu sunt nici rezultate". Cartea *Îmbunătățirea*

vederii prin metode naturale este într-adevăr bazată pe un program de antrenament, însă diferite cercetări arată că gimnastica aerobică și alte tipuri de antrenament, care nu necesită eforturi intense, sunt mult mai eficiente decât cele ce solicită intens și prelungit organismul. Totodată, ochiul fizic și ochiul minții vor beneficia de pe urma implicării relaxate în jocuri, ce vă va permite să vă folosiți mușchii ochilor și vederea într-un mod mai natural și mai echilibrat.

Gândiți-vă la aceste activități ale ochilor ca la niște jocuri. În acest fel, veți stimula în special creierul drept, sediul activităților distractive, iar în ansamblu veți stimula activitatea întregului creier.

Problema acestui program în trei faze este faptul că sunt necesare douăzeci și una până la șaizeci de zile pentru a vă imprima acest nou tip de comportament sau de a vă dezobișnui de vechile obiceiuri. Ochii dumneavoastră sunt obișnuiți cu un anumit fel de a vedea lumea. Așadar, trebuie să vă reeducați creierul într-un fel care să permită apariția unor noi moduri de a vedea.

Alegeți activități și jocuri ale vederii pe care să le puteți practica 15 minute în fiecare zi. Procesul este gândit astfel încât să vă ajute să dezvoltați treptat o vedere mai bună. Fiecare nivel nou va crește gradul de implicare, dar și posibilitățile vederii. Cele trei faze vor marca o tranziție către un mod mai echilibrat de a vedea.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale studiilor mele a fost acela că pentru reușita programului este nevoie de un sprijin. Căutați pe cineva care să vă sprijine în timpul practicării acestor exerciții. Cereți-i acestei persoane să vă fie alături la „bine și la rău", să vă asculte și să vă încurajeze când sunteți deprimat și să sărbătorească alături de dumneavoastră reușitele. Această persoană pe care vă veți sprijini poate fi un consilier medical, un oftalmolog, un prieten, soțul sau un terapeut.

Încă o dată, insist asupra faptului că nu este neapărat mai bine dacă faceți mai multe exerciții decât este nevoie. Alegeți o anumită perioadă în care aveți timp și sunteți suficient de relaxat pentru a vă implica în realizarea acestui program.

Alegeți un anumit grad de implicare, reamintindu-vă cum condiția fizică se dezvoltă atunci când există un echilibru între a sta și a acționa. Concentrați-vă asupra unor activități ce vor promova relaxarea, echilibrul și mersul favorabil al vieții dumneavoastră. Dacă vă veți surprinde îngrijorat în legătură cu anumite activități pe care nu ați reușit să le finalizați, respirați adânc și schimbați-vă scopurile și programul. Îmbunătățirea vederii trebuie să apară cu eforturi minime. Bucurați-vă, râdeți și jucați-vă!

PROGRAMUL ÎN TREI FAZE

Înainte de a începe această aventură în trei faze, familiarizați-vă cu toate componentele sale. Scopul acestui program este de a vă spori condiția fizică a vederii la un nivel cât mai înalt posibil. De exemplu:

- Stabilirea scopurilor vă va readuce „visele", inițial sub formă de viziune, apoi ca „imagine" tangibilă.
- Utilizarea unor fraze afirmative atunci când vă referiți la vederea și scopurile personale determină gândurile și percepțiile ochiului minții să se alinieze la rezultatele dorite.
- Ascultarea unei casete cu mesaje relaxante vă influențează și vă echilibrează percepțiile astfel încât să le utilizați procesate de întregul creier. Vă puteți reprograma modelul gândirii până la cel mai profund nivel celular.
- Având un aport alimentar echilibrat veți îmbunătăți calitatea substanțelor nutritive ce vor ajunge la ochi. Toate structurile ochilor dumneavoastră vor primi cantități terapeutice de vitamine și de minerale.
- Exercițiile vor reduce tensiunea musculară și vor îmbunătăți fluxul sanguin.
- Stând cât mai mult timp în lumină naturală, fără ochelari sau lentile de contact, se va activa acea parte a creierului asociată asimilării luminii naturale.
- Folosirea ocluziei oculare va modifica percepția pentru un singur ochi. Folosirea ocluziei oculare pentru ambii ochi va crea o mai bună conștientizare asupra vederii periferice și va crește calitatea vederii fără lentile corectoare.
- Practicarea jocurilor de antrenament al ochilor va crește conștientizarea asupra tuturor structurilor ochiului, va reduce tensiunea și iritarea și va îmbunătăți funcția vizuală și a corpului în ansamblu.
- Înregistrarea progreselor zilnice vă va da satisfacții și veți putea continua și mai eficient programul de îmbunătățire a vederii.

Urmează în continuare o descriere completă a elementelor programului. Căutați sensul fiecărei părți a acestui program înainte să începeți cu adevărat. Unele dintre activități pot fi ușor de efectuat deoarece le înțelegeți sensul, în timp ce altele pot fi mult dificile. Fiți realist atunci când vă fixați țelurile. Este adeseori mai înțelept să vă încetiniți implicarea în fiecare tip de activitate.

FIXAREA SCOPURILOR ȘI DEFINIREA A CEEA CE DORIȚI SĂ VEDEȚI

Atunci când mă gândesc la un anumit plan, îmi reamintesc distincția dintre scop și obiectiv. Scopul trebuie gândit pe termen lung, cum ar fi de exemplu o călătorie în China. În scopul realizării călătoriei, ar trebui stabilite obiective – să-mi planific sursele financiare, să-mi cumpăr bilete, să decid ce să iau cu mine și ce să citesc despre civilizația chinezească.

Eu văd realizarea condiției fizice în același fel. Întâi trebuie să visați sau să vă imaginați scopul. De exemplu, poate fi renunțarea la ochelari sau susținerea examenului de conducere auto fără ochelari.

Aproape sigur veți dori să vă îmbunătățiți vederea și să folosiți ochelari cu mai puține dioptrii. Unii dintre dumneavoastră ar dori poate să-și schimbe meseria, să-și reducă încordarea oculară, să știe cum să protejeze vederea copiilor sau să-ți îmbunătățească condiția fizică.

Fiecare dintre aceste scopuri are rezultate care pot fi măsurate după un timp scurt. Mie îmi place să îmi stabilesc obiective pe termen scurt și să urmăresc progresele realizate. Imaginați-vă că scopul este îmbunătățirea vederii periferice (care are legătură cu retina și cu modul în care ați dori să vedeți în viitor), iar obiectivul – rezultate imediate privind îmbunătățirea vederii (în relație cu fovea și cu ceea ce vedeți în prezent). Reamintiți-vă că vederea foveală vă permite să identificați aspectele prezente ale vieții dumneavoastră. Retina permite observarea viitorului sau a unor aspecte mai periferice ale vederii. Tot ceea ce doriți să întreprindeți în viață începe cu definirea scopurilor și cu stabilirea obiectivelor. Acum aveți șansa de a începe acest proces de îmbunătățire a vederii (scopul) și de stabilire a unor obiective imediate.

La începutul acestui proces în trei faze scrieți-vă scopurile pe termen lung și obiectivele pe termen scurt pentru carieră, serviciu, relații sociale, venituri, ochi, dietă, exerciții. Distincția carieră/serviciu este pentru cei care doresc să își schimbe cariera. Relațiile sociale și veniturile sunt incluse deoarece mulți dintre pacienți au făcut progrese și în aceste domenii o dată cu îmbunătățirea vederii. De exemplu, unul dintre scopurile pe termen lung poate fi acela de a vă găsi o slujbă în domeniul asistenței sociale, iar acesta este susținut de obiective pe termen scurt, cum ar fi cursurile ce trebuie urmate. Puteți completa în continuare obiectivele și scopurile stabilite.

SCOPURILE ȘI OBIECTIVELE DUMNEAVOASTRĂ

Carieră

Muncă

Relații sociale

Venituri

Ochi

Vedere

Dietă

Exerciții

AFIRMAȚII

Una dintre metodele prin care vă puteți modifica gândirea și felul în care percepe ochiul minții se bazează pe folosirea afirmațiilor. Afirmațiile sunt declarații pozitive de obicei scrise sau spuse cu glas tare. La început, poate veți găsi exercițiul „prostesc" sau cu o valoare îndoielnică. Scopul acestor afirmații este acela de a le repeta până când va apărea o schimbare, de la gândirea negativă la cea pozitivă.

Gândiți-vă la o afirmație ca și cum ați adăuga un nou program în creierul dumneavoastră. Ca răspuns la aceste afirmații, mintea poate reacționa spunând la început: „Nu!" sau „Este încețoșat – nu pot vedea!" Dar, cu timpul, noile noțiuni vor trece de nivelul conștienței pătrunzând în inconștient. Noile date vor fi înregistrate în cele din urmă la nivel conștient.

De exemplu: Un pacient cu vedere 20/80 sau cu acuitate vizuală de 58,5%, poate afirma: „Voi promova testul pentru obținerea carnetului de conducere, într-o lună." Primul răspuns al conștienței sale va fi: „Nici o șansă!" După câteva repetiții, răspunsul poate fi: „Totuși, este posibil!" Cu timpul, sentimentul poate deveni: „Da! Am să reușesc!" Relația dintre creier și ochiul minții s-a schimbat. Acum există posibilitatea atingerii acestui scop.

Stați în fața unui optotip (*vezi* pag. 97) atunci când rostiți aceste afirmații. Înregistrați răspunsurile vizuale la aceste afirmații ca fiind pozitive (îmbunătățirea vederii), neutre (fără efect) sau negative (scăderea vederii). Afirmațiile cu efect pozitiv asupra vederii sunt deja codificate pozitiv în celulele cerebrale. Aceste afirmații pot fi utilizate pentru a spori calitatea vederii naturale sau chiar în cazul folosirii lentilelor. Nu renunțați la afirmațiile ce au produs rezultate negative sau neutre. Poate subconștientul este rezistent la mesajul acestor afirmații. Încorporarea afirmațiilor în programul în trei faze va modifica percepțiile subconștiente, determinând un semtiment pozitiv.

În continuare sunt prezentate câteva afirmații pe care le puteți utiliza în acest program. Chiar dacă alegeți doar unele dintre ele sau utilizați altele, personale, adresați-le scopurilor propuse. Repetați afirmațiile în cursul zilei atunci când practicați, purtați ocluzii oculare, faceți exerciții fizice sau preparați hrana.

Vederea mea se îmbunătățește în fiecare zi.
Îmi reduc dependența de ochelari în fiecare zi.
Privirea mea se îmbunătățește.
Sunt conștient de cauza care îmi blochează percepția.
Îmi place felul în care văd.
Îmi iubesc privirea chiar dacă este încețoșată.
Îmi accept felul de a vedea încețoșat.
Mă distrez când explorez această ceață.

Sunt încrezător că voi vedea tot mai puțin încețoșat.
Îmi place felul în care privesc și văd.
Imaginile sunt rezultatul vederii mele.
Acum văd adevărul.
Văd frumusețile vieții.
Accept felul de a vedea lucrurile al părinților mei.
Văd adevărul despre mediul înconjurător.
Când văd adevărul despre educația mea, mă simt liber.
Este normal pentru ochii mei să vadă.
Îmi concentrez percepțiile asupra vederii.
Sunt conștient despre faptul că starea mea generală îmi influențează vederea.
Sunt conștient în legătură cu ceea ce văd chiar atunci când privirea mea este încețoșată.
Îmi plac detaliile lucrurilor pe care le văd.
Ochiul minții îmi ghidează vederea.
Sunt puternic și îmi pot vindeca ochii.
Mă simt mai puțin vulnerabil fără ochelari.
Am momente în care văd foarte clar.
Trăiesc experiența unor momente în care văd clar.
Iubesc viața, de aceea vederea mea asupra vieții este clară.
Mă simt în siguranță pentru că văd.
Îmi iert totul și vederea mea este acum clară.
Obiceiurile mele negative legate de vedere au dispărut.
Vederea mea se perfecționează și observ acest lucru.
Mă hrănesc cu alimente nutritive și fac exerciții foarte utile.
Îmi iubesc corpul, ochii și vederea.
Îmi este ușor să îmi recapăt vederea bună.
Îmi controlez starea de tensiune ce îmi încețoșează vederea.
Îndepărtez obstacolele ce mă împiedică să văd frumusețile lumii.
Văd înțelepciunea și adevărul în viață.
Îmi controlez dorința interioară de a vedea.
Pot să trec de barierele ignoranței, furiei, fricii astfel încât voi putea vedea perfect.
Sunt recunoscător că vederea mea este sănătoasă și clară.
Văd lucruri în viață care îmi fac plăcere.
Ochelarii au devenit doar un mic ajutor pentru vederea mea.
Îmi las vederea să se manifeste într-un mod sănătos, viu și creator.
Îmi proiectez un nou nivel al conștienței prin ochii mei.
Vederea mea este la fel de bună seara ca și în timpul zilei.
Văd mai multe culori atunci când privesc fără ochelari.

Atunci când mă bucur de condiția fizică a corpului meu, vederea mea devine mai clară.
Pe măsură ce mintea mea devine tot mai clară și mai echilibrată văd tot mai multe.
Mă simt excelent și am putere suficientă pentru mine și pentru ceilalți, pentru dragoste, lumină și vedere.

RELAXAREA

O parte integrantă a acestui program este de a vă antrena mintea și corpul pentru a vă putea relaxa prin sugestie. Pacienții antrenați au fost capabili să inducă o anumită stare de relaxare, comandând diferitelor părți ale corpului. La început, ca în orice nou program de antrenament, introduceți lent sugestiile specifice. Ochii în special pot învăța cu repeziciune să se relaxeze.

Un mod de a vă relaxa corpul este de a asculta muzică lentă. Tipul de muzică pe care îl puteți alege poate fi jazz liniștit, muzică barocă, clasică sau recitaluri de pian, flaut, harpă sau orgă electronică. Cheia este de fapt deschiderea minții, ceea ce în schimb va produce o relaxare a corpului și a multor procese fiziologice, inclusiv a bătăilor inimii și a respirației.

În cele din urmă ochii și procesul vederii vor fi favorizați de această relaxare. Scopul este de fapt inducerea unei stări de relaxare la momentul dorit, în timpul unei zile stresante.

În timpul cercetărilor pe care le-am făcut la acest program, am scris un text care mai târziu a fost transformat într-un material înregistrat audio pe bandă magnetică. Pentru a simula asocierea bărbat/femeie pentru ochiul stâng, respectiv drept, am folosit două voci. Vocea mea îi produce ascultătorului senzația unei călătorii relaxante, în timp ce o voce feminină rostește afirmațiile pe care le-am enumerat.

Efectul aceste casete audio – măsurat în timpul testării clinice – a fost impresionant. Majoritatea pacienților nu au reușit să asculte cele douăzeci și șase de minute înregistrate pentru că adormeau. Pacienții adormeau, în medie, după douăsprezece minute de ascultare. Mi-au relatat totodată despre un sentiment profund și global de relaxare a corpului, ochilor și minții, în același timp visând imagini viu colorate. Aceste dovezi susțin teoria conform căreia subconștientul înregistrează sugestiile chiar atunci când pacientul intră în stadiul inițial al somnului.

Mai recent, am produs casete adaptate pentru fiecare tip de pacienți bazându-mă pe răspunsurile lor la un chestionar. Rezultatele au fost încurajatoare. Unii dintre pacienți mi-au relatat:

„Vocea dumneavoastră este extraordinară... Ochii mei sunt în mod demonstrabil mai puternici. Acum văd de două ori mai departe și nu mai am strabism... aștept nerăbdător o nouă reducere a dioptriilor."

„Caseta mi-a adus rezultate rapide... Ochiul stâng nu mai este încețoșat și obosit... Pot citi din nou fără să încordez privirea".

Ascultarea cu regularitate a înregistrărilor în timpul programului în trei faze vă va ajuta să vă creați obișnuința relaxării. Bineînțeles, beneficiile sugestiilor adresate subconștientului nu se limitează la relaxare. Înainte de culcare, eu m-am obișnuit să îmi imaginez afirmații pozitive sau să le ascult înregistrate pe casetă pentru efectul lor pozitiv asupra subconștientului. Astfel de declarații pozitive pot fi forme de învățare, gânduri la care puteți visa, sau răspunsuri la întrebările pe care vi le puneți.

HRANA

Va trebui să cereți mult de la ochii dumneavoastră în lunile ce vor urma, astfel încât este necesar să îi hrăniți cu mâncăruri ce vor contribui la menținerea acuității vizuale naturale. Fixați-vă un plan de alimentație și respectați-l. (Pentru a vă ghida revedeți Capitolul 6.)

În cazul în care nu puteți rezista și consumați o mâncare „interzisă", folosiți sistemul biofeedback al ochilor pentru a putea verifica felul în care diverse alimente influențează acuitatea vizuală. Puteți experimenta cu toate mâncărurile pe care le consumați, încercând să învățați mai mult despre nevoile organismului.

În cazul în care doriți să folosiți aceeași dietă pe care am recomandat-o eu în cercetările mele, o prezint în continuare.

Alimente și substanțe pe care pacienții nu trebuie să le consume în timpul acestui program

Băuturi alcoolice
Băuturi și alimente cu cofeină
Ceai cu cofeină
Alimente conservate
Brânzeturi
Țigări
Cafea
Medicamente (doar cu recomandare medicală)
Ouă
Alimente prăjite
Fructe
Sucuri de fructe
Înghețată
Lapte
Carne roșie
Produse zaharoase

Alimente recomandate în timpul acestui program

O salată pe zi
Legume gătite foarte puțin/înnăbușite/crude
Ceaiuri de plante (mușețel)
Post de o zi, ceea ce înseamnă să beți doar apă sau sucuri de legume sau fructe în timpul verii (consultați-vă doctorul înainte de post)
Condimente recomandate în cărțile de bucate macrobiotice
O porție de pește sau de pui în locul cărnii roșii (dacă sunteți vegetarian folosiți fasolea și alte legume înrudite)
Cremă de fasole, orez dulce și produse din soia
Semințe cum sunt orezul cu bob mic, maro, meiul, quinoa, arpacaș, orezul indian cu bobul lung
Rădăcinile anumitor legume și piureurile de legume
Suplimente terapeutice specifice

EXERCIȚII

Așa cum probabil vă reamintiți din Capitolul 6, antrenamentul fizic va crește eficiența cu care sângele transportă substanțe nutritive la ochi.

Le-am recomandat pacienților mei să-și aleagă un anumit tip de exerciții sau de joc sportiv pe care să-l practice în cele trei faze. Iată câteva sugestii:

Gimnastică aerobică
Exercițiile pentru spate
Ciclism
Dans rapid
Jogging
Dans lent
Înot
Tai chi
Tenis
Pelotă
Exerciții cu bicicletă ergonomică
Vâslit
Patinaj
Schi
Plimbări
Ridicare de greutăți
Windsurfing
Yoga

LUMINA NATURALĂ

Majoritatea cărților de anatomie menționează că 25% din fibrele vizuale ce părăsesc retina ocolesc căile de conducere a informației vizuale care ajunge în mod normal la ariile vizuale din creier. Se presupune că aceste fibre transportă echivalentul electric al luminii naturale către o anumită parte a

creierului numită hipotalamus. Acesta face modificări ale sistemului nervos, echilibrând funcțiile unor organe cum sunt glandele suprarenale sau glanda pituitară. De asemenea, un organ de dimensiunile unei boabe de fasole, glanda pineală, despre care se crede că este ochiul nostru primitiv sau cel de-al treilea ochi, se pare că este „încărcat" de către lumina cu spectru total ce traversează hipotalamusul. Această încărcare s-ar putea să aibă efect asupra echilibrului sistemului nervos, despre care se crede că influențează starea de spirit și acuratețea percepțiilor.

Se pare că lumina albă naturală menține funcționalitatea normală la un nivel fiziologic minim. În absența luminii cu spectru total, sistemul nervos vegetativ trebuie să facă o ajustare internă. Aceste modificări se pot manifesta prin oboseală, dorința de a mânca alimente interzise, iritabilitate și schimbări ale dispoziției. Pentru a vă menține un echilibru cât mai îndelungat al sistemului nervos este necesar să petreceți douăzeci până la treizeci de minute pe zi în afara casei, *fără* ochelari de vedere sau de soare și fără lentile de contact care blochează lumina naturală.

Dacă vremea este plăcută, practicați exercițiile afară. Pentru a evita încordarea ochilor și leziuni în fovea, reamintiți-vă să nu priviți direct în soare și să nu permiteți luminii naturale să se reflecte de pe materialele pe care le citiți. Atunci când vă expuneți ochiul direct luminii naturale încercați să o faceți înainte de ora 10:00 a.m. și după 4:00 p.m. pentru a evita cea mai strălucitoare perioadă a soarelui și a preveni expunerea inutilă la raze ultraviolete.

CULOAREA

În cadrul întregului spectru al luminii albe sunt toate culorile curcubeului – violet, indigo, albastru, verde, galben, portocaliu și roșu. Sintonica, o ramură a optometriei, a dovedit în ultimii optzeci de ani cum combinația acestor culori poate vindeca diferite afecțiuni ale ochilor. Alte relatări sugerează că imaginarea și respirarea imaginară a unor culori pot avea efecte benefice asupra structurilor și țesuturilor ochilor. Cheia oricărei vindecări constă în aplicarea repetată a metodei terapeutice.

Galbenul, portocaliul și roșul sunt culori calde și stimulatoare. Fluxul sângelui prin ochi este activat de vizualizarea acestor culori ce „lovesc" retina. Verdele este o culoare armonioasă și echilibrată, de aceea vă și simțiți atât de bine când vă plimbați prin pădure sau atunci când în apropiere este vegetație bogată. Albastrul și violetul sunt culori relaxante. Aceste culori stimulează ramura relaxantă parasimpatică care destresează sistemul nervos, astfel încât veți vedea și vă veți simți mai bine. Reamintiți-vă că mușchiul irisului, care

controlează dimensiunile pupilei, precum și mușchiul ciliar, mușchiul focalizator, sunt mușchi controlați de sistemul nervos. Culorile relaxante recalibrează sistemul nervos pentru ca mușchii să nu devină încordați și obosiți.

Petreceți mai mult timp în afara casei privind culorile din natură. Plimbați-vă prin grădină. Culegeți legume de diferite culori și imaginați-vă felul în care culorile și substanțele nutritive sporesc sănătatea structurilor ochilor dumneavoastră în timp ce le mâncați. Folosind culorile în acest fel vă veți dezvolta o vedere mai clară.

OCLUZIILE OCULARE

În timpul primelor faze puteți folosi două tipuri de ocluzii oculare.

Prima fază: ocluzia pentru un singur ochi

În timpul primei faze, acoperiți ochiul preferat (ochiul cu care ați privi dacă ar trebui să folosiți un telescop). Dacă doriți să purtați ochelarii, puteți pune o bucată de hârtie opacă în spatele uneia dintre lentile — aceasta se va comporta ca o ocluzie oculară.

Încercați să folosiți ocluzia oculară continuu, timp de patru ore pe zi. La început, v-ar putea fi utilă fixarea unui orar, pentru a spori treptat timpul în care folosiți ocluzia oculară. Hotărâți-vă ce vi se potrivește și gândiți-vă la calitatea vederii pe care o doriți.

În cele patru ore în care purtați ocluzia oculară strânsă, puteți face diverse activități cum sunt gătitul, exercițiile fizice (într-un mediu sigur), privitul la televizor, spălatul hainelor, cititul, lucrul la birou sau la computer, mersul prin parc, discuțiile cu prietenii. Puteți, de asemenea, include în cele patru ore timpul în care faceți exercițiile pentru acuitate vizuală (Citiți instrucțiunile fiecărui joc atunci când purtați și ocluzia oculară.) Niciodată să nu folosiți ocluzia oculară atunci când conduceți.

Ocluzia oculară pentru un singur ochi va stimula percepțiile și memoria. Puteți înregistra progrese în plan emoțional sau fizic. Înregistrați această experiență în formularul: „Obiectivele pentru vederea mai clară" (*vezi* pag. 89-91). Dacă vă acoperiți ochiul drept, observați dacă apar dificultăți în comunicarea verbală. Dacă vă acoperiți ochiul stâng, observați dacă apar dificultăți de auz sau de înțelegere față de ceea ce spun ceilalți. Faceți legătura între emisfera stângă și cea dreaptă și aspectele tratate înainte. De obicei activitățile pe care le faceți sunt mai lente atunci când purtați o ocluzie oculară. Puteți învăța cum să folosiți cât mai bine vederea chiar atunci când este încețoșată. Aceasta este

o parte importantă a antrenamentului vizual. Mulți dintre pacienții mei au fost foarte mulțumiți că au devenit mai lenți și au putut observa mai mult din cele ce îi înconjoară.

Atunci când a trecut timpul, scoateți-vă foarte încet ocluzia oculară. Ce se întâmplă atunci când vă descoperiți ochiul după o perioadă îndelungată? Echilibrul dumneavoastră fizic și emoțional se modifică? Bucurați-vă de lumină atunci când ochii sunt liberi.

Totodată, eu i-am încurajat pe pacienții mei să-și procure ocluzii oculare ce pot fi purtate sau scoase cu ușurință. Atunci când mergeau în public, cei din jur doreau întotdeauna să afle ce se întâmplă. Mergând în public în timp ce îmi antrenam privirea, am învățat multe atunci când le-am împărtășit și celorlalți ceea ce făceam. Bineînțeles că puteți să stați și închis în casă atunci când purtați ocluzia oculară.

Faza a doua: ocluzia pentru ambii ochi

În timpul celei de-a doua faze, veți pune de-o parte ocluzia oculară pe care ați purtat-o până acum și veți purta în loc ocluzia pentru ambii ochi. Această ocluzie oculară poate fi purtată cu succes doar atunci când diferența de acuitate vizuală dintre ochiul stâng și drept nu este mai mare de 14%. Cu alte cuvinte, trebuie să vedeți aproximativ la fel cu ambii ochi înainte de a purta ocluzia binoculară. Dacă aveți un ochi mai leneș, sau un ochi al cărui ax deviază spre interior, puteți începe să o purtați cât mai repede. Această ocluzie oculară este proiectată pentru a crește posibilitățile vederii periferice și a realiza o mai mare claritate a vederii fără lentile corectoare.

Pentru a realiza ocluzia oculară pentru ambii ochi tăiați o bucată de carton rigid de 8 cm pe 3 cm, din care înlăturați o bucată triunghiulară, pentru a o putea purta pe nas (*vezi* fig. 7). Puteți folosi, de asemenea, o bandă adezivă pentru a fixa ocluzia oculară de ochelarii cu lentile speciale pentru antrenamentul vederii.

Folosiți această ocluzie oculară în locul unor lentile corectoare timp de patru ore consecutiv. (Purtați ocluzia oculară doar în situații ce nu vă amenință viața.) Perioada în care purtați acest tip de ocluzie poate include și timpul în care practicați. Căutați instrucțiunile pentru fiecare joc atunci când purtați ocluzia oculară. În completarea acestei faze cu noi jocuri, trebuie să repetați și jocurile pe care le-ați învățat în prima fază. În acest timp, purtați ocluzia oculară pentru ambii ochi.

Fiți sigur că experimentați acest nou tip de ocluzie. Rotiți capul către stânga și apoi către dreapta și remarcați în ce parte percepeți cu mai multă ușurință și mai clar. Această parte corespunde ochiului dumneavoastră preferat? Apoi,

mișcați capul în așa fel încât să percepeți mai bine cu ochiul „mai slab" în scopul creșterii acuității sale vizuale. Remarcați cum vă simțiți atunci când purtați această ocluzie oculară pentru ambii ochi. Vă simțiți mai încordat, sau mai relaxat? Oricum v-ați simți atunci când purtați ocluzia oculară, vedeți dacă puteți crea din nou aceeași senzație atunci când nu o purtați.

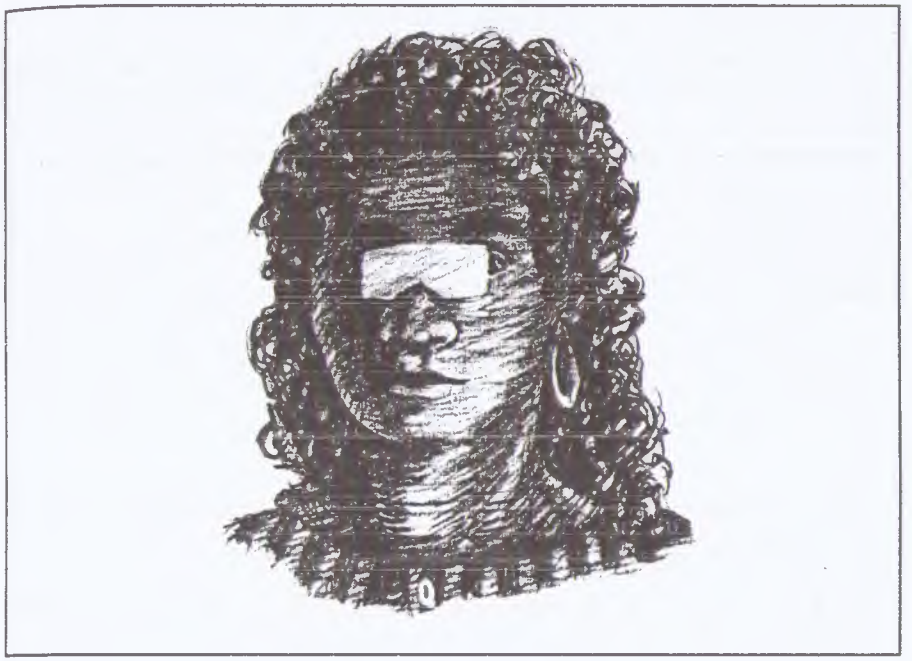

Fig. 7

Nu ezitați să vă împodobiți ocluzia oculară și să o purtați în locuri publice. Fiți curajos! Oamenii vor fi sincer interesați în a vă asculta în legătură cu acest program și vă puteți face noi prieteni.

Faza a treia: oricare dintre ocluziile oculare

În timpul celei de-a treia faze, pentru a vă crește capacitatea ochilor de a lucra împreună, nu folosiți ocluzia oculară în timpul jocurilor pentru vedere. Dar continuați să folosiți oricare tip de ocluzie, în fiecare zi, pentru patru ore consecutiv.

JOCURI ALE VEDERII

Exercițiile pentru creșterea condiției fizice a vederii, pe care le-am denumit jocurile vederii, sunt împărțite în cele trei faze ale programului și pot dura între o lună și doi ani. Îmi place să descriu felul în care funcționează vederea; sub forma unui joc, astfel încât să vă simțiți bine atunci când încorporați jocurile în viața de zi cu zi.

Există jocuri noi sau activități pentru fiecare fază. Fiecare joc al vederii produce o creștere a acuității vizuale, astfel încât veți progresa cu ajutorul acestui program.

Dacă vă hotărâți să nu urmați acest program în totalitate, puteți practica jocurile parțial, de exemplu, dacă vi se pare că un anumit joc al vederii este în mod particular eficient pentru nevoile dumneavoastră. Pe de altă parte, dacă vi se pare că unul dintre jocuri este prea complex, întoarceți-vă la un joc premergător și perfecționați-vă înainte de a trece la un nivel mai înalt.

De exemplu, înainte de a trece la Exercițiul 2, repetați Exercițiul 1 și așa mai departe. Aceasta înseamnă că atunci când ați ajuns la Exercițiul 11 practicați acest exercițiu, dar repetați și exercițiile premergătoare. Va fi necesar să exersați până le efectuați corect, pentru a vă dezvolta acuitatea vizuală în mod simetric.

O dată ce ați completat Prima fază, repetați jocurile prezentate, în timp ce purtați ocluzia pentru ambii ochi, și începeți totodată Faza a doua. Amândoi ochii au posibilitatea să își sporească acuitatea vizuală prin practicarea jocurilor pentru un singur ochi, purtând ocluzia pentru ambii ochi.

În Faza a treia, repetați jocurile din Prima fază și din Faza a doua, cu amândoi ochii deschiși. În timpul acestei faze, antrenați acele celule ale creierului care răspund de activitatea ambilor ochi. Nu uitați să purtați pe rând ocluziile oculare pentru un singur ochi sau pentru ambii ochi timp de patru ore consecutiv, în timpul celei de-a treia faze.

În timpul celor trei faze, reamintiți-vă să vă scoateți ochelarii sau lentilele de contact. (În unele cazuri puteți experimenta folosirea ochelarilor cu dioptrii cu putere redusă.) Citiți instrucțiunile pentru fiecare activitate și recitiți-le atunci când practicați aceste jocuri. De asemenea, rezervați un anumit timp pentru jocurile de vedere din formularul „Obiectivele pentru vederea mai clară", admițând că cea de-a doua și a treia fază necesită mai mult timp.

Remarcați că am făcut mențiuni speciale pentru acele jocuri ale vederii utile pentru dislexie, probleme la citit, afecțiuni ale ochilor, suprasolicitarea ochilor prin munca la computer și din alte cauze, hipermetropie, miopie și astigmatism. Mulți pacienți aleg jocurile individuale din programul ce îi poate ajuta să-și îmbunătățească vederea. Rezumatul următor indică jocurile utile pentru probleme specifice.

JOCURI ALE VEDERII PENTRU PROBLEME SPECIFICE

Hipermetropie: Acomodare la diferite distanțe, optotipul de apropiere, expunerea la lumină, încrucișarea vederii

Miopie: Optotipul de distanță, focalizare fină, imaginare și pictare

Astigmatism: Pictare, acoperirea ochilor cu palmele, întinderea mușchilor ochilor, postul de încrucișare

Disfuncții ale ochilor: Imaginare, acupresură, căscat, acoperire a ochilor cu palmele

Încordarea ochilor datorată computerului: Acomodare la diferite distanțe, optotipuri, comutare, acoperirea ochilor cu palmele

Dislexie: Marș, pendularea mingii, obiecte înșirate pe sfoară, postul de încrucișare

Citit prea lent: Obiecte înșirate pe sfoară, postul de încrucișare, dublarea degetului, cercuri

Vederea copiilor: Acoperirea ochilor cu palmele, pendularea mingii, postul de încrucișare, expunere la lumină, întinderea mușchilor oculari, marș

ÎNREGISTRAREA PROGRESELOR

Revedeți scopurile acestui antrenament, precum și punctele de tranziție dintre o fază și alta. Completați în fiecare zi secțiunea „Rezultate obținute", măsurătorile cu optotipurile și „Răspunsuri fizice și emoționale" ale formularului „Obiectivele pentru vederea mai clară". Alegeți afirmațiile și obiectivele zilei următoare și planificați-vă timpul în care să vă atingeți scopurile. Atunci când completați acest program este bine să aveți un jurnal al „aventurii" dumneavoastră.

OBIECTIVELE PENTRU VEDEREA MAI CLARĂ

Faza _____ Activitatea _____

Afirmația _____

Scopuri Ora efectuării Scopul #

1 _____ ____ 7 am ____ 5 pm

2 _____ ____ 8 am ____ 6 pm

3		9 am	7 pm
4		10 am	8 pm
5		11 am	9 pm
6		amiază	10 pm
7		1 pm	11 pm
8		2 pm	
9		3 pm	
10		4 pm	

Însemnări _____

Rezultatele obținute

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____

		Depărtare	Apropiere
Optotipuri	Ochiul drept	_____	_____
	Ochiul stâng	_____	_____
	Ambii ochi	_____	_____

Răspunsuri fizice și emoționale _____

PRIMA FAZĂ

Exercițiul 1: Acomodarea la diverse distanțe

Scop

Antrenarea flexibilității focalizării între minte și ochi.

Materiale

Degetul mare, o gumă de șters, o fereastră, fața unei persoane sau oricare obiect situat în apropiere, între ochi și obiecte îndepărtate.

Instrucțiuni

Acomodarea la diverse distanțe înseamnă schimbarea concentrării privirii, cu rapiditate, din apropiere la depărtare. De exemplu, imaginați-vă că priviți întâi o floare roșie din apropiere și apoi o pădure îndepărtată.

Purtând ocluzia oculară pentru un singur ochi, așezați-vă confortabil într-un fotoliu și plasați-vă degetul mare sau indexul în fața ochiului neacoperit.

Respirați adânc și imaginați-vă că aerul inspirat ajunge până la ochii dumneavoastră. (Puteți folosi acest tip de respirație în toate jocurile de vedere.)

În timp ce vă priviți degetul, remarcați cât de înceţoşat este totul dincolo de el. „Priviți" și la dreapta, stânga, în sus și jos în timp ce continuați să vă priviți degetul.

Cu cât sunteți mai conștient de înceţoşare, cu atât degetul apare mai clar. Acest tip de conștientizare a privirii este util pentru îmbunătățirea vederii foveale. Lăsați această ceață să fie reprezentarea conștientizării retinei.

Acum mutați centrul atenției către un obiect mai îndepărtat decât degetul. Repetați exercițiul pentru distanțe tot mai mari. Repetați exercițiul, modificând focalizarea înainte și înapoi, de la un obiect apropiat la unul îndepărtat.

Acum plimbați-vă prin încăperea în care vă aflați și încercați să vedeți ce este în jur în timp ce vă concentrați pe rând asupra degetului sau unui obiect îndepărtat.

Gândiți-vă la înceţoşare ca la o legătură cu vederea dumneavostră din trecut. Vedeți dincolo de filtrele limitative din trecut. Faceți să vă dispară din minte că nu puteți vedea. În timp ce vă acomodați privirea înainte și înapoi, remarcați eliberarea de filtrele trecutului. Imaginați-vă că ochiul și creierul au propriile mecanisme prin care pot să producă autovindecarea.

Modificați focalizarea și priviți ca un observator cu cât mai puțină implicare a gândirii. Mai degrabă decât să gândiți, simțiți ceea ce vedeți. Această acomodare a vederii poate să vă conducă dincolo de înceţoşarea vederii, într-o lume vizuală.

Repetați aceste exerciții de acomodare timp de zece sau douăsprezece respirații, de trei ori în timpul zilei.

Cu capul ridicat, folosiți ochii pentru a urmări mișcarea degetului pe un arc orizontal. Remarcați și mișcarea obiectelor din spatele degetului.

Observații

Priviți fix, vă țineți respirația sau nu clipiți?

Aveți anumite reacții fizice cum sunt senzația de tensiune în stomac, umeri, gât sau ceafă? Cât de sigur vă simțiți atunci când vedeți înceţoşat?

Simțiți anumite senzații de tristețe, bucurie, fericire, teroare, nervozitate, singurătate sau anxietate? Simțiți o nevoie urgentă să vă scoateți ocluzia oculară?

Exercițiul 2: Acoperirea ochilor cu palmele

Scop

Folosirea mâinilor cu putere de vindecare în scopul direcționării specifice a energiei și imaginilor către ochi și îndepărtarea lor.

Materiale

O pernă și mâinile dumneavoastră.

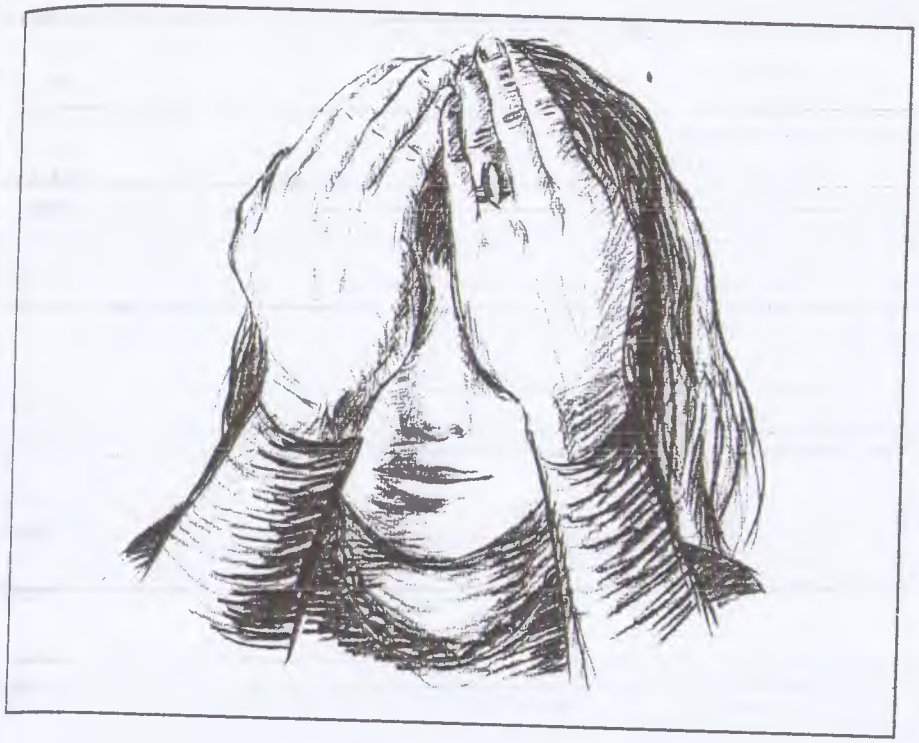

Fig. 8

Instrucțiuni

Așezați-vă confortabil, sprijinindu-vă coatele pe o masă sau punându-vă o pernă pe piept pentru a vă odihni brațele.

Frecați-vă palmele cu blândețe pentru a genera căldură.

Puneți-vă palmele calde peste pleoapele închise, relaxate (*vezi* fig. 8). Palmele nu trebuie să apese ochii ci trebuie doar să se sprijine cu blândețe pe orbite.

Imaginați-vă că palmele sunt ca niște magneți ce atrag tensiunea din pleoape și din mușchii ochilor.

În timpul lunilor reci, vizualizați acest val de căldură sau imaginați-vă că aveți o pernă moale și călduroasă peste ochi.

Vizualizați diferite părți ale ochilor cum se relaxează în același fel în care se destind mușchii într-o baie caldă.

Simțiți căldura palmelor atunci când respirați.

Imaginați-vă la fiecare respirație că sângele sănătos curge de la inimă către coloana vertebrală, apoi către creier și apoi alături de nervii optici ajunge la ochi.

Imaginați-vă sângele transportând oxigen și substanțe nutritive din alimentele sănătoase pe care le consumați. „Lăsați" vitaminele și substanțele minerale să curgă către structurile ce alcătuiesc ochiul: vitamina A și zincul pentru retină; complexul de vitamine B pentru macula și fovea; cromul către mușchii focalizatori, iar vitaminele C, E și B_2 către cristalin, pentru a-i remodela forma perfectă și a obține o vedere de 20/20.

Acoperiți-vă ochii cu palmele timp de minim două minute, de două sau de trei ori pe zi. Vă puteți de asemenea acoperi ochii pentru cincisprezece minute, folosind acest exercițiu ca relaxare zilnică.

Puteți folosi de asemenea numărul de respirații ca pe o modalitate de a vă programa cât mai mult să vă țineți ochii acoperiți cu palmele. Cât respirați de treizeci de ori, au trecut între două și trei minute.

Observații

Puteți reproduce culoarea albastru intens sau violet când vă acoperiți ochii cu palmele? Există o relație între gândire și abilitatea dumneavoastră de a vedea culori închise?

Mintea dumneavoastră sau vocea interioară interferează cu aceste jocuri ale vederii?

Puteți să vă încetiniți respirația în timp ce vă acoperiți ochii cu palmele?

Cât de încețoșată vi se mai pare vederea, atunci când vă îndepărtați palmele de pe ochi?

Remarcați cât de strălucitor pare totul?

Obiectele apar mai clare? Atunci când deschideți ochii, puteți pretinde că v-ați folosit complet vederea?

Pregătiți-vă pentru momentele în care veți vedea perfect.

Rețineți!

Reamintiți-vă să repetați jocul vederii din Exercițiul 1.

Exercițiul 3: Optotipul

Scop

Observarea și conștientizarea modului în care relaxarea, încordarea minții, afirmațiile, alimentele, stresul și lumina vă influențează percepțiile, efect ce poate fi apreciat printr-un optotip simulat.

Materiale

Faceți câte o copie după cele două optotipuri sau decupați-le din carte. Așezați optotipul mai mare pentru vederea la distanță pe un perete, la o distanță de 1,5 m. Cel mai mic, pentru vederea de aproape, la o distanță de circa 40 cm.

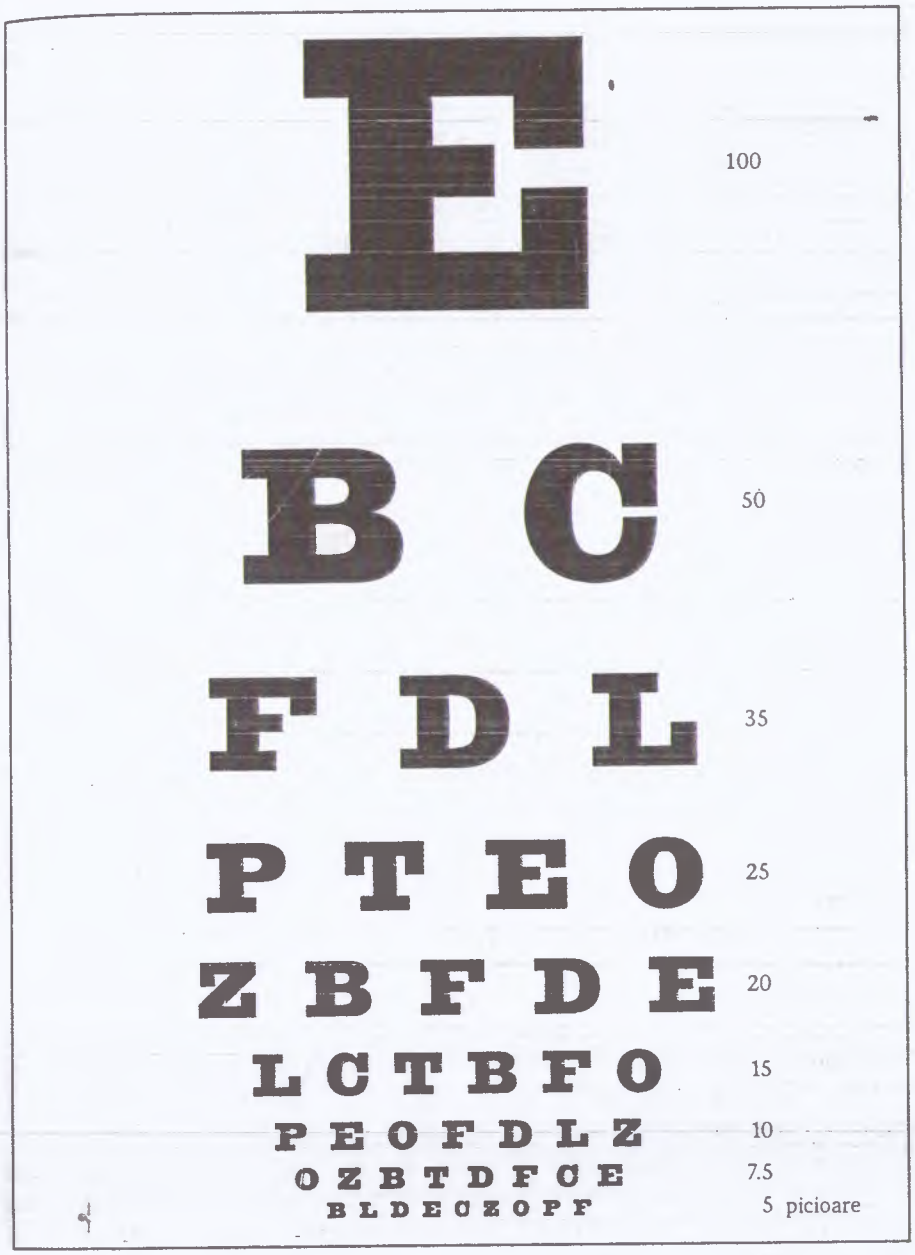

Fig. 9

Instrucțiuni

Dacă vreți să vă controlați vederea la distanță, începeți cu optotipul pentru distanțe mari. Dacă lucrurile din apropiere vă apar înceţoşate, începeți cu optotipul pentru distanță mică.

Optotipul pentru depărtare (fig. 9)

Fiți sigur că ajunge suficientă lumină la optotip. Folosiți, dacă puteți, un bec de 100 W, cu spectru total, plasat la o distanță de circa 1 m.

Puteți sta pe scaun sau în picioare, la o distanță între 1,5 și 6 m de optotip (5-20 picioare). Alegeți o distanță de la care puteți vedea literele din mijlocul optotipului. Acoperiți-vă ochiul preferat și observați care sunt literele de pe optotip suficient de clare.

Acesta nu este un test. Vă antrenați doar pentru a ști cum să vă relaxați în fața unui optotip simulat. Această conștientizare vă va ajuta să vă simțiți mai relaxat și mai obișnuit atunci când mergeți la doctor pentru a vă determina calitatea vederii. Dacă reușiți să vă simțiți confortabil, sigur și relaxat în fața optotipului pe care vi l-am prezentat noi, atunci când ajungeți la medic veți colabora cu el mai bine și aprecierile specialistului oftalmolog vor fi mult mai eficiente atunci când sunt realizate în condiții de relaxare.

Remarcați cea mai mică linie a literelor pe care le vedeți. În formularul „Obiectivele pentru vederea mai clară", înregistrați numărul corespunzător literei pe care ați văzut-o precum și distanța de la care ați văzut-o. Dacă doriți, încercați să constatați cum vedeți și cu ocluzia oculară.

Puteți avea o iluminare foarte bună, lipind prtotipul pe un geam, astfel încât atunci când îl priviți puteți vedea prin el. (Această modalitate va fi prezentată în detaliu în exercițiile de la 15 la 19.)

Mai târziu, în acest program, veți învăța cum să faceți mai multe progrese în felul în carte priviți și vedeți în timp ce exersați jocurile vederii în fața optotipului.

Optotipul pentru apropiere (fig. 10)

Folosiți un bec de 60 sau 100 W ce luminează optotipul de la o distanță de 1 m.

Așezați optotipul la o distanță echivalentă cu cea dintre baza degetului mijlociu și cot sau oricare distanță care vă permite să vedeți clar anumite litere.

Acoperiți-vă ochiul preferat cu o ocluzie oculară. Dacă nu puteți vedea literele atunci puneți-vă ochelarii cu lentile cu putere redusă.

Scopul acestui joc este de vă ajuta să vedeți semne, litere sau cuvinte din ce în ce mai mici. Remarcați care este numărul corespunzător celei mai mici linii sau litere pe care o vedeți pe optotip. Mișcați optotipul înainte și înapoi și vedeți dacă prin relaxare puteți menține literele clare, chiar dacă aduceți

optotipul în apropierea ochilor. Petreceți circa cinci minute jucându-vă cu optotipul.

Faceți mai multe copii și așezați-le în diferite zone ale casei sau ale biroului dumneavoastră. Atunci când treceți pe lângă optotip, priviți-l și încercați-vă abilitatea de a percepe. În acest fel puteți începe să vă folosiți ochii sub forma unui instrument de tip brofeedback discutat în Capitolul 3.

Atunci când există o mare variație, începeți să priviți care sunt cauzele schimbărilor.

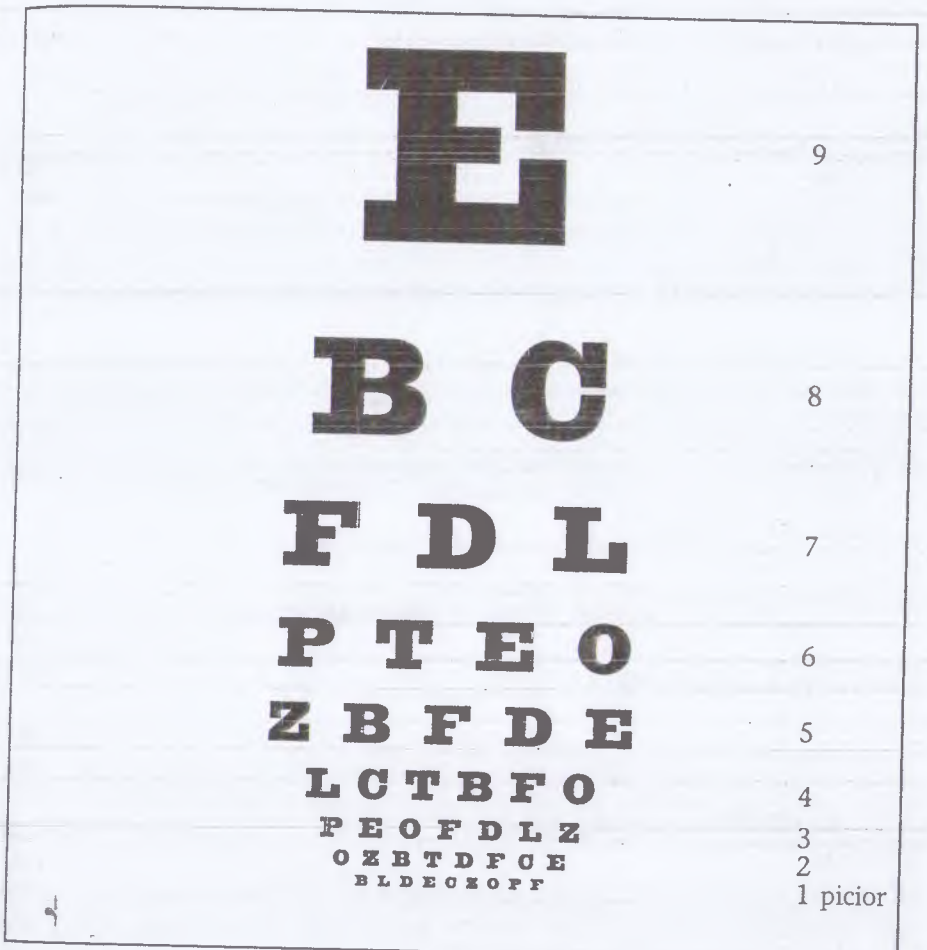

Fig. 10

Observații

În timp ce exersați cu optotipurile, începeți să repetați jocurile practicate înainte, cum sunt: acomodarea la diferite distanțe, acoperirea ochilor cu palmele, exercițiile de respirație și clipitul.

Acomodați-vă privirea de la optotipul pentru distanță către cel pentru aproape și invers.

Atunci când folosiți optotipul pentru distanță, concentrați-vă privirea pe index sau pe degetul mare aflat la 15 cm de ochi. Inspirați adânc atunci când priviți în apropiere sau la depărtare. Cum vă simțiți atunci când respirați adânc? Ați avut deja experiența unor momente de vedere clară a literelor?

Imaginați-vă lumina albă mai degrabă decât literele. Absorbiți și primiți această lumină albă fără să vă așteptați la creșterea calității imaginilor literelor.

Ideea este de a nu încerca să vedeți literele mai clar. Momentele de claritate vor apărea independent de voința dumneavoastră și nu trebuie să încercați acest lucru ca scop în sine, deoarece astfel vă îndepărtați de scopul unei vederi mai clare. Vă avertizez întrucât acest obicei rău este adânc înrădăcinat la majoritatea oamenilor.

Exercițiul 4: Focalizarea fină

Scop

A vă antrena pentru a vă uita într-un mod relaxat atunci când priviți.

Materiale

Optotipurile pentru distanță sau pentru apropiere sau orice alt tip de obiecte cu multe detalii.

Instrucțiuni

Ca și în cazul acomodării vederii la diferite distanțe, atunci când exersați focalizarea fină, încercați să deveniți conștient asupra detaliilor obiectelor pe care le priviți. Punctul de focalizare (obiectul) reprezintă fovea în spațiu. Zona din jurul punctului de focalizare (fundalul) reprezintă retina în spațiu. Atât timp cât priviți și vedeți simultan, stimulați focalizarea de finețe.

Spre deosebire de exercițiile precedente, focalizarea fină poate fi realizată pentru scurte perioade în care nu se clipește, cuprinse între cinci și douăzeci de secunde. De obicei, o lipsă de clipire presupune o fixare a privirii. Dar dacă urmați instrucțiunile, nu se va produce nici o vătămare prin lipsa clipirii. Am văzut pacienții care au privit fără să clipească pentru 60 de secunde și chiar mai mult când efectuau focalizarea fină. Observați dacă lipsa clipitului favorizează o vedere cât mai apropiată de vederea clară. Respirația diafragmatică sistematică este o variabilă importantă. Cât timp respirați adânc, veți focaliza cu finețe obiectele și nu veți privi doar fix.

Acest tip de focalizare a privirii trebuie să o exersați când citiți, lucrați la computer sau faceți sport.

Atunci când purtați ochelarii dumneavoastră obișnuiți, puteți folosi acest tip de exercițiu pentru a preveni privirea fixă. Dar atunci când exersați focalizarea fină, imaginați-vă că vă mișcați în interiorul și în afara lumii vizuale ca și cum ați privi dincolo de imaginea încețoșată a privirii. Practicați focalizarea fină timp de cinci minute pe zi.

Observații

La început, surprindeți-vă privirea când nu focalizează de finețe și aduceți-o la condiția pe care am tratat-o în acest exercițiu.

Puteți focaliza în acest mod atunci când sunteți la slujbă, când vă plimbați sau priviți la televizor?

Vă simțiți mai echilibrat atunci când focalizați de finețe? Începeți să vă focalizați asupra dumneavoastră, asupra unor detalii cărora nu le-ați acordat atenție, și care pot fi: talentele ascunse, dorința unei noi slujbe, a unor noi relații sau prietenii, sau asupra familiei pe care poate ați neglijat-o.

Exercițiul 5: Jocuri de căscat și de pictat imaginar

Scop

A învăța ochiul minții să vadă albul, pentru a elibera tensiunea din mușchii feței și mandibulă, a produce lacrimi care vor scălda corneea.

Instrucțiuni

Începeți să căscați. În civilizația noastră căscatul este considerat un gest de impolitețe. Pentru acest joc aveți însă permisiunea să căscați liber, și mă refer la un căscat uriaș în care maxilarele se deschid larg și în care scoateți sunete puternice. Pentru a vă îndepărta inhibițiile, imaginați-vă că sunteți la o grădină zoologică și vă jucați cu cimpanzeii. Nu păstrați nici o inhibiție atunci când reproduceți sunetele scoase de animale. Povestiți-le și celor din jur despre jocurile dumneavoastră.

Jucați jocul de-a căscatul până când lacrimile vă curg pe obraji. Atunci când vă curg lacrimile, imaginați-vă că toxinele din ochii dumneavoastră curg o dată cu ele și că substanțele nutritive pătrund în loc. După o vreme, veți simți că jocul de-a căscatul este relaxant și momentele de vedere clară vă apar mai frecvent.

După ce vă veți simți relaxat și mai prezent în lumea înconjurătoare, închideți ochii și imaginați-vă că o pensulă este atașată de vârful nasului dumneavoastră (*vezi* fig. 11). Puteți picta orice doriți, mișcându-vă capul.

Pentru început, imaginați-vă că singura culoare pe care o aveți este albul și, ca într-un joc, veți picta tot ceea ce se află în fața dumneavoastră. Puteți

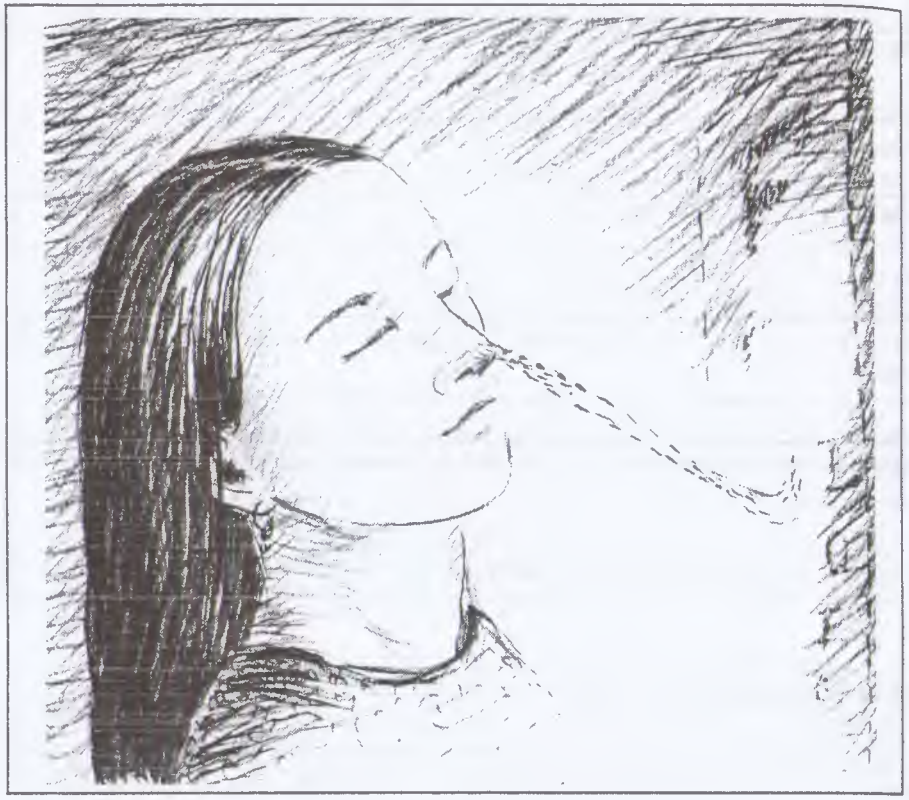

Fig. 11

începe cu dormitorul, apoi continuați cu sufrageria, cu restul locuinței și cu locul de muncă. Bucurați-vă să vedeți în minte totul vopsit în alb.

Imaginați-vă că pictați și optotipul, astfel încât toate literele sunt acoperite. Experimentați cu ochiul minții culoarea albă ce izvorăște din optotip și vă pătrunde în ochi și în cel de-al treilea ochi (între ochi, în frunte).

Căscați de câteva ori pentru a vă ajuta să vedeți totul în alb. Petreceți cinci până la zece minute exersând aceste jocuri.

Pictatul vă învață cum să vă bucurați de culoarea albă, ceea ce înseamnă de fapt lumina emisă de soare cu toate culorile prezente concomitent. Acest joc are scopul de a vă familiariza cu ideea că puteți vedea culoarea albă. Așa cum veți experimenta în cea de-a doua fază, lumina albă poate fi utilă pentru autovindecare.

Găsiți mai multe perioade ale zilei în care puteți picta în minte sau căsca. Dacă veți călători cu trenul sau cu autobuzul, închideți ochii, imaginați-vă persoanele din jurul dumneavoastră și pictați-le în alb. Când așteptați la semafoare, căscați cu putere. Relaxați-vă proporțional cu intensitatea căscatului.

Observații

Stați în fața optotipului. După un căscat intens și după două sau trei minute de pictat în alb, priviți din nou literele de pe optotip. Sunteți acum capabil să vedeți mai mult sau mai puțin clar? Sunteți capabil să vă relaxați mintea în timpul acestui joc al vederii?

Discutați cu creierul dumneavoastră și faceți-l conștient de faptul că ați dori să vedeți mai clar, cât mai repede posibil.

Exercițiul 6: Pendularea mingii

Scop

Activarea și integrarea tuturor părților creierului în mod sincron pentru percepțiile globale ale creierului.

Materiale

O minge moale și colorată, cu diametrul de aproximativ 7-8 cm. Prindeți de minge un fir lung de 3 m.

Prindeți firul de tavan, astfel încât atunci când vă veți afla culcat sub minge să vă situați cu ochii la aproximativ 40 cm de ea (*vezi* fig. 12).

Rețineți

Reamintiți-vă să purtați ocluzia pentru un ochi în timpul primei faze a programului, pe cea pentru amândoi ochii în timpul celei de-a doua faze și nici o ocluzie în a treia fază.

Instrucțiuni

Culcați-vă sub minge, pe o suprafață confortabilă cum ar fi un covor, o saltea sau un pat. Asigurați-vă că întregul corp este relaxat.

Plasați-vă capul astfel încât mingea să fie situată direct în fața ochiului, sau ochilor. Privind la minge, încercați să vedeți celelalte zone ale spațiului din jurul ei. Lăsați privirea să hoinărească în jurul camerei în timp ce vă uitați la minge. (Reamintiți-vă că fovea realizează reprezentarea mingii, iar retina, reprezentarea restului spațiului.)

Urmăriți aceleași instrucțiuni de la acomodarea la diverse distanțe și pentru celelalte jocuri în care v-ați perfecționat. Respirați adânc atunci când vă acomodați privirea de la minge la tavan. Imaginați-vă tot mai multe zone ale spațiului care intră în atenția privirii.

Trebuie să vă perfecționați în această fază de pendulare a mingii fără influența gravitației. Mai târziu, veți repeta același joc în timp ce stați în picioare.

Fig. 12

Puteți lipi optotipul de tavan în apropierea zonei în care este atârnată mingea pentru a observa modificările clarității vederii atunci când practicați acest joc.

Cu blândețe, împingeți mingea astfel încât ea va începe să penduleze de la cap către picioarele dumneavoastră. Folosiți muzică barocă pentru a crea ritmul necesar jocului. Mie îmi place să ascult *Anotimpurile* de Vivaldi.

Concentrați-vă asupra respirației atunci când vă antrenați ochii să urmărească mingea pendulând. Scopul este de a vă elibera mintea și ochii de încordare.

Vă avertizez că spațiul din jurul mingii pare că începe să se miște foarte repede. Este ca și cum v-ați afla într-un tren care se deplasează rapid și din care priviți pe fereastră lucrurile din apropiere.

Puteți chiar simți o senzație de greață sau de căldură în zona stomacului sau a pieptului. Repetați această fază până ce simțiți corpul și mintea relaxate.

Veți învăța să vă simțiți corpul și emoțiile mai profund decât de obicei atunci când practicați acest joc. Cred că mișcarea de sus în jos a mingii influențează *chakrele*, cei șapte centri de energie ai corpului. Conform acestei teorii, atunci când urmăriți mingea, mișcarea ochilor direcționează fluxul de energie către centrul corespunzător poziției mingei. De exemplu, atunci când mingea se află în dreptul inimii, ochii privesc în aceeași direcție și centrul energiei asociat chakrei inimii este stimulat. Din experiența mea personală, vă pot spune că simt o legătură puternică între corpul, mintea, spiritul și ochii mei după cinci minute de practicare a acestui exercițiu.

Pentru faza următoare, urmăriți mingea care se balansează către stânga și dreapta, cu ochii descoperiți, menținând aceeași distanță de 40 cm. Mișcările la stânga și la dreapta ale ochilor vă ajută să vă sincronizați emisferele cerebrale. Cercetările au arătat că atunci când ochii se mișcă la stânga este stimulată emisfera dreaptă, și invers. Încrucișarea privirii către o linie imaginară de mijloc va provoca o importantă reacție de „comutare" ce va favoriza procesul de integrare din emisferele cerebrale.

Multe persoane care suferă de rău de mișcare au fost ajutate de acest exercițiu. Îmi amintesc de un pacient dislexic, care, ajuns la acest punct al exercițiului, a spus: „Cred că ochiul meu este beat!"

Repetați exercițiul timp de douăzeci până la cincizeci de respirații. Trebuie să vă simțiți ochii mișcându-se foarte lent în timpul pendulării mingii. Potriviți ritmul pendulării cu cel al respirației dumneavoastră.

Din când în când, priviți către tavan și apoi din nou mingea. Cât de repede puteți să vă concentrați privirea la distanțe diferite?

Când ați reușit să stăpâniți jocul, adăugați o nouă variabilă. Atunci când mingea se mișcă la dreapta, spuneți: „dreapta" și când se mișcă la stânga, „stânga". Repetați până când vă obișnuiți și asigurați-vă că faceți acest exercițiu fără un efort special.

Acum spuneți invers. Spuneți „stânga" când mingea pendulează la dreapta și „dreapta" atunci când mingea pendulează la stânga.

Când v-ați perfecționat și cu acest exercițiu, ridicați brațul stâng când ochii se mișcă la stânga și spuneți „dreapta" și invers. După cum vedeți, jocul poate deveni complex și este nevoie de memorie, de încredere și de imaginație, dar rețineți că tot ceea ce vă amintiți puteți și vizualiza în gând.

Când sunteți gata pentru o altă încercare, alegeți un cuvânt pe care să-l spuneți pe litere. Atunci când mingea se deplasează spre stânga, fără să vă

mișcați brațele, spuneți prima literă. Spuneți-o pe a doua atunci când mingea se deplasează spre dreapta.

Acordați atenție mișcărilor ochilor mai degrabă decât mișcărilor capului. Am remarcat că atunci când pacienții încep să se gândească la un anumit cuvânt, ochii lor au tendința să se oprească din mișcare.

Atunci când condiția fizică vizuală s-a dezvoltat suficient pentru acest nivel, includeți mișcări ale brațelor și picioarelor o dată cu literele cuvântului ales.

În final, alegeți două cuvinte. Veți spune unul dintre ele când mingea este în partea stângă și celălalt când este în partea dreaptă. De exemplu, dacă cele două cuvinte sunt *Brașov* și *Galați,* puteți începe cu destinația *Brașov* la stânga și *Galați* la dreapta. Atunci când mingea se mișcă la dreapta, puteți spune *G,* apoi mingea se mișcă la stânga și spuneți *B* și așa mai departe. Acest exercițiu solicită în grad înalt imaginația vizuală, memoria, succesiunea datelor și atenția vizuală.

Mai târziu, puteți introduce și mișcările membrelor o dată cu jocul cu cuvintele. Puteți folosi muzică relaxantă, dar și muzică rock.

Scopul este acela de a fi capabil să urmăriți deplasarea mingii în timp ce vă mișcați anumite părți ale corpului și ascultați muzică ce vă poate distrage atenția. După ce veți reuși să faceți aceste acțiuni cu ușurință, repetați întregul procedeu cu mingea la nivelul ochiului. Ajuns la acest nivel, vederea și gândirea vor fi bine sincronizate iar procesul vederii se va desfășura într-un mod relaxat.

Observații

Sunteți conștient de lucrurile care vă înconjoară în timp ce urmăriți mingea și restul instrucțiunilor de joc?

Sunteți capabil să vă relaxați astfel încât să priviți fiecare nivel nou la care ajungeți ca pe o altă încercare pe care să o treceți cu rapiditate?

Vă simțiți ametit, dezorientat vi s-a făcut greață?

Dacă ați ajuns la un nivel în care simțiți că trebuie să stați mai mult, nu vă grăbiți să treceți la nivelul următor. Aveți timp suficient pentru celelalte niveluri.

Oricând puteți să repetați jocurile de la nivelurile premergătoare. Lăsați ochii să vă spună când trebuie să luați o pauză. De exemplu, dacă vă simțiți frustrat în timpul acestui joc, scoateți-vă ocluzia oculară și acoperiți-vă ochii cu palmele. Dacă acest lucru vă face să vă simțiți relaxat, continuați exercițiul.

În final, puteți de fapt transfera aceste noi conștientizări în viața de zi cu zi. Dacă aveți blocaje în capacitatea de a vedea în timp ce lucrați la un anumit proiect sau dacă înceţoşarea vederii a început să vă afecteze productivitatea sau comportamentul, atunci practicați unul sau două dintre jocuri. La sfârșitul celor trei faze ale programului, antrenamentul ochilor va fi o parte complet integrată în rutina dumneavoastră zilnică și veți stăpâni un număr mare de noi cunoștințe.

Exercițiul 7: Jocuri de explorare și cercetare a mediului

Scop

Creșterea conștientizării faptului că mișcările ochilor permit o percepție mai relaxată și mai cuprinzătoare a imaginilor.

Instrucțiuni

Acesta este ultimul joc pe care îl practicați cu ocluzia oculară pentru un singur ochi. Folosiți optotipul, o carte, chipul unui prieten, imaginea de la fereastră sau televizorul.

Alegeți două puncte, unul în stânga și celălalt în dreapta câmpului dumneavoastră vizual. Lăsați ochiul să exploreze în fața și în spatele liniei care unește cele două puncte în timp ce respirați. Adăugați de asemenea exercițiului acoperirea pleoapelor cu palmele, focalizarea fină și acomodarea la diferite distanțe.

Încercați să simțiți cum ochii se mișcă relaxat, fără încordare. Acest joc vă va ajuta să scăpați de obiceiul dăunător al privirii fixe sau al încordării privirii. Continuați să comutați privirea între cele două puncte timp de douăzeci de respirații.

Atunci când folosiți chipul unui prieten, priviți lobul urechii apoi sprânceana, bărbia, nasul, ochiul, obrazul și așa mai departe. Această cercetare este utilă în special atunci când lucrați la computer. Priviți diverse puncte ale ecranului în timp ce primiți diverse date.

Utilizatorii computerelor pot plasa un optotip pe un perete sau pe o fereastră în apropierea locului de muncă. Focalizați-vă privirea de la ecranul computerului la optotip. Astfel veți afla dacă se menține acuitatea vizuală. Atunci când optotipul vă arată că privirea s-a înceţoşat, opriți-vă și practicați exerciții de acoperire a ochilor cu palmele.

Următoarea etapă constă în introducerea cercetării sau a pictatului cu ochii deschiși. Cercetarea constă în mișcarea ochilor ca și cum ați picta, dar fără o pensulă imaginară. Reluați exercițiul de pictat descris mai devreme, cu ochii închiși, și începeți să explorați în același fel optotipul, fața unui prieten, tablourile, peisajele văzute pe fereastră, ecranul computerului, sau chiar o carte.

Față de explorare, cercetarea trebuie să se facă încet și cu blândețe. La început, vă veți surprinde ținându-vă respirația. Scopul este acela de a privi continuu și cu ușurință în timp ce cercetați mediul ce vă înconjoară.

Combinați senzațiile pe care le-ați exersat în focalizarea fină și conștiența dezvoltată în jocul cu mingea, atunci când vă mișcați ochii în continuă explorare.

Repetați timp de cinci minute pe zi, sau perioade mai scurte, dar de două trei ori pe zi. Ca și în cazul celorlalte jocuri, puteți petrece cât timp doriți până vă perfecționați.

Observații

Evitați respirația superficială și eforturile prea mari. Observați-vă postura. Am remarcat că pacienții mei au tendința să se aplece înainte în timpul acestui joc.

Puteți încorpora conștientizarea dobândită prin acest exercițiu în viața de zi cu zi? Încercați să practicați exercițiul în timp ce așteptați la rând, la semafor, în tren sau autobuz, când gătiți, când faceți curățenie, când vă bărbieriți sau vă machiați.

Care sunt performanțele atunci când vă mișcați ochii de la stânga la dreapta optotipului?

Puteți aprecia mai multe detalii atunci când cercetați cu blândețe fiecare rând de litere, le pictați în gând cu vopsea albă și permiteți culorii albe să vă pătrundă în ochi?

Cercetați de la un rând de litere la celălalt.

Întrucât optotipurile necesită doar să percepeți în două dimensiuni, puteți începe să vă încordați privirea. O vedere echilibrată se dezvoltă doar atunci când priviți în trei dimensiuni, așa că încercați să vedeți optotipul în trei dimensiuni.

Dacă ochii dumneavoastră nu percep astfel imaginile, începeți să efectuați mișcările de explorare și cercetare.

FAZA A DOUA

Exercițiul 8: Creionul de pe nas

Scop

A transfera pictatul imaginar cu ochii închiși în lumea imaginilor vizibile cu ochii deschiși.

Instrucțiuni

Atunci când purtați ocluzia pentru ambii ochi, petreceți câteva minute plimbându-vă și adaptându-vă la acest nou mod de percepere a imaginilor.

Remarcați dacă aveți tendința de a privi mai mult cu un ochi decât cu celălalt. Dacă aveți această tendință, care dintre ochi a fost mai mult acoperit în timpul primei faze?

Ajustați-vă mișcările capului, dacă este necesar, astfel încât să puteți privi cu ochiul mai puțin preferat. Apoi, puteți alege ochiul cu care să puteți privi în diverse condiții.

La început, poate veți fi depășit în încercarea de a privi cu ambii ochi în timp ce consultați cărți sau lucrați la birou și purtați ocluzia pentru ambii ochi.

Dacă aveți aceste probleme, priviți cu ochiul „mai slab", iar mai târziu faceți activități ce vă permit să vă folosiți ambii ochi. Puteți de asemenea folosi o ocluzie oculară cu 1,5 mm mai scurtă de fiecare parte, pentru citit. Veți vedea că va fi mai ușor să priviți cu ambii ochi, cu o ocluzie binoculară de dimensiuni mai mici.

Scopul este de a vedea mai puțin atât cu ochiul drept cât și cu ochiul stâng. Dacă vă veți menține capul drept, vederea dumneavoastră va spori.

Acum, reamintiți-vă de pensula de la vârful nasului. Imaginați-vă că pictați în alb o imagine. Îmi place să pictez toate imaginile neplăcute în alb. Când imaginea este complet albă, îmi imaginez că la vârful nasului am un creion. Deschid ochii și pot spune că acest creion are orice culoare. Privesc apoi un perete alb și desenez în gând o altă imagine, plăcută. Schițez apoi în colțuri obiecte văzute pe geam, sau mobile, sau diverse lucruri atârnate pe pereți. Scopul este de a antrena ochiul minții pentru a conduce ochiul fizic. Repetați acest joc pentru cinci minute pe zi.

Observații

Puteți să vă acomodați privirea la diferite distanțe și să folosiți creionul de pe nas în același timp?

Remarcați orice fel de tensiune ce apare în ochi sau în mușchii lor.

Introduceți mici ședințe de focalizare fină între jocurile cu creionul imaginar. Explorați și cercetați cu privirea în timpul utilizării creionului imaginar de pe nas.

Puteți schița anumite obiecte mai ușor decât altele cu același creion imaginar?

Vă simțiți mai bine privind cu unul dintre ochi decât cu celălalt? Puteți să vă mențineți privirea cu ambii ochi?

Exercițiul 9: Jocuri cu lumina

Scop

A vă antrena ochii și creierul astfel încât să vă bucurați de lumină și să permiteți razelor luminoase să vă vindece ochii.

Materiale

În mod ideal ar trebui să folosiți lumina soarelui pentru acest joc, dar în multe părți ale lumii această lumină nu poate fi folosită decât în anumite perioade ale anului. În nici o circumstanță nu trebuie să priviți direct la soare. Următoarea sursă luminoasă pe care o puteți folosi este becul incandescent de 60-100 W care are o lumină asemănătoare celei diurne, după corecția de culoare. Folosind acest bec, jocul cu lumina poate fi practicat și în interior.

Montați becul la o lampă de birou care are abajur, astfel încât să nu fiți nevoit să priviți direct la bec atunci când lucrați (*vezi* fig.13).

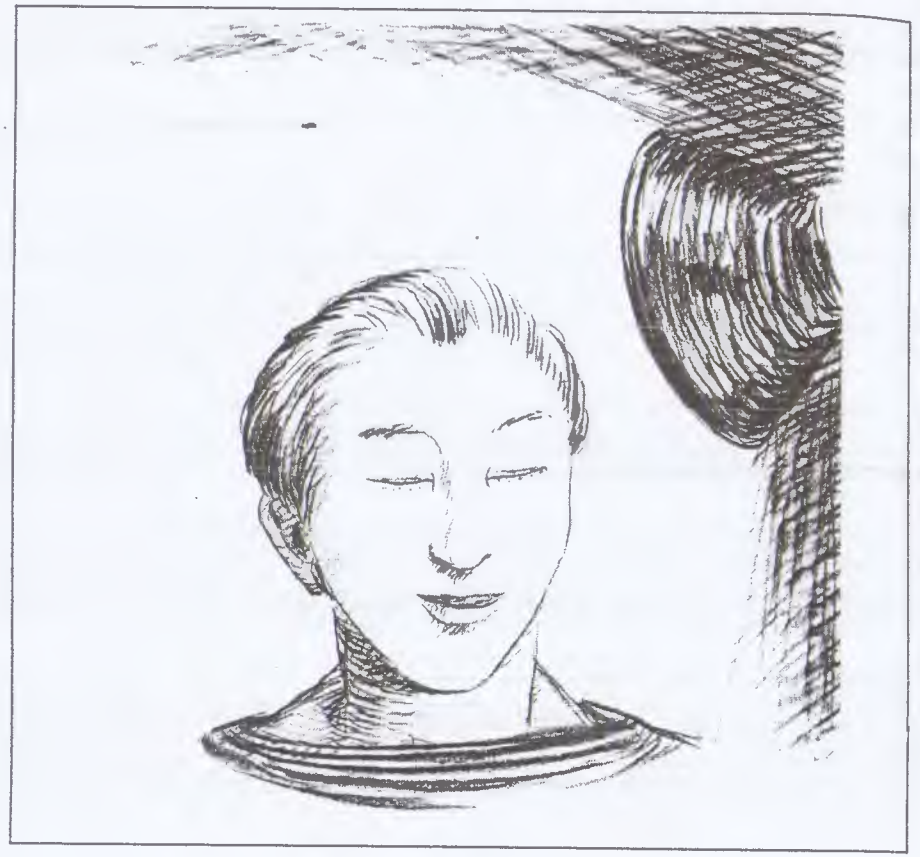

Fig. 13

Instrucțiuni

Stați în picioare sau așezați-vă confortabil. Închideți ochii și îndreptați-i către soare sau către sursa luminoasă.

Ocluzia pentru ambii ochi va opri unele dintre raze, dar părțile din exteriorul ochilor vor simți căldură (*vezi* fig. 14).

Atunci când vă bucurați de această căldură, imaginați-vă razele albe ale soarelui coborând către dumneavoastră. Imaginați-vă că sunteți transparent și lăsați razele soarelui să vă pătrundă. Gândiți-vă la toate culorile spectrului: violet, indigo, albastru, verde, galben, portocaliu și roșu.

Absorbiți culorile și transformați-le în imaginile pe care doriți să le vedeți. (Reamintiți-vă scopurile și obiectivele.) Lăsați ochii să se miște în spatele

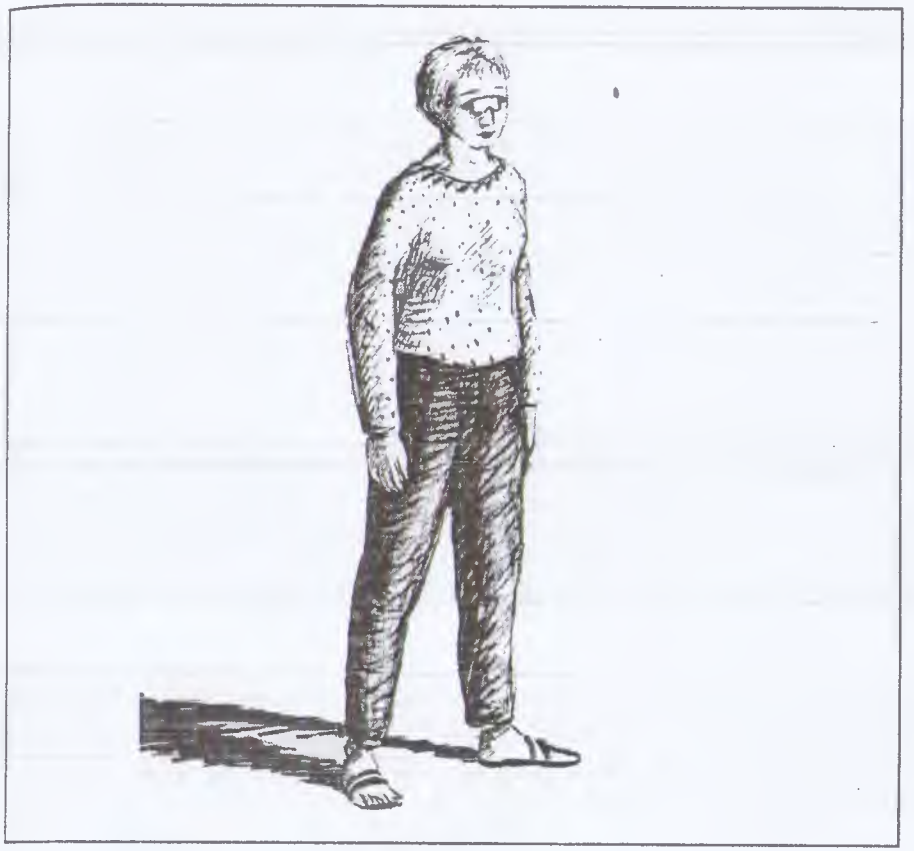

Fig. 14

pleoapelor închise. Gândiți-vă apoi la o călătorie imaginară pe plajă, într-o zi însorită de vară.

Mișcați-vă capul către stânga și apoi către dreapta, astfel încât fiecare ochi (închis) să se bucure pe rând de lumină.

Imaginați-vă cel de-al treilea ochi ca o floare care se deschide încet din boboc, atunci când primește lumina sănătoasă pentru ochi.

Imaginați-vă că razele luminoase străbat ochii și se mișcă precum mingile de cauciuc, lovind retina și stimulând celulele cu conuri și bastonașe (celulele retiniene).

Gândiți-vă la mica glandă pineală situată în spatele celui de-al treilea ochi, care primește această lumină sănătoasă. Ca o baterie, acest ochi poate fi

încărcat, lăsând glanda pineală să strălucească, încărcată cu orice culoare pe care o doriți. Lăsați acum această strălucire să curgă în exterior, ca și când ați vedea cu al treilea ochi.

Atunci când veți simți această senzație de strălucire, începeți să clipiți o dată sau de două ori, în timp ce vă rotiți capul înainte și înapoi. Bucurați-vă de lumina ce intră în ochi. Imaginați-vă pupilele micșorându-se și mărindu-se atunci când clipiți. Simțiți cum mușchiul irisului se încordează sau se relaxează atunci când pupila își schimbă dimensiunile.

Repetați timp de cincizeci sau o sută de respirații, zilnic.

Dacă lucrați la computer, folosiți jocul cu lumina, la fiecare oră câte un minut.

De asemenea, în această fază, citiți cu un ochi în timp ce purtați ocluzia oculară bilaterală. Încercați să citiți cu ochiul „mai slab". Citiți o revistă sau o carte la lumina unei lumânări plasate la distanța de 30-40 cm de ochi.

Dacă veți remarca orice fel de încordare a ochilor, opriți-vă și acoperiți-vă ochii cu palmele sau faceți exerciții de acomodare la distanțe diferite. Exersați, privind cât mai aproape de ocluzia oculară și apoi la depărtare, timp de zece respirații. Cum vă simțiți privind atât de aproape? Simțiți că mușchii ochilor se încordează?

Rugați o persoană apropiată să controleze dacă ambii ochi vi se mișcă egal.

Observații

Dacă stăpâniți acest joc, veți ajunge la concluzia că relația dumneavoastră cu lumina s-a schimbat. Eu am descoperit că nu mai am nevoie atât de des de ochelarii de soare, mai ales pentru că mi-am modificat aportul de grăsimi și de alimente uleioase.

Exercițiile de acomodare la lumină sunt utile în mod special pentru două tipuri de hipermetropie. Acest exercițiu este util în *presbiopie* – hipermetropia la vârstnici, ce afectează capacitatea de a vedea literele mici – menținând pupila la dimensiuni mici, ceea ce crește distanța la care se focalizează imaginea. Creșterea contrastului ajută mușchiul ciliar să ajusteze focalizarea. Acest joc relaxează mușchii focalizatori, micșorând încordarea ochilor, deci este util pentru hipermetropia obișnuită.

Exercițiul 10: Meditația vizuală dinamică

Scop

A învăța să vă relaxați, să reduceți focalizarea și să eliberați ochii de stres atunci când corpul se află în mișcare.

Instrucțiuni

Îmbrăcați-vă cu haine comode și subțiri. În timp ce purtați ocluzia pentru ambii ochi, stați în picioare, cu picioarele și brațele depărtate.

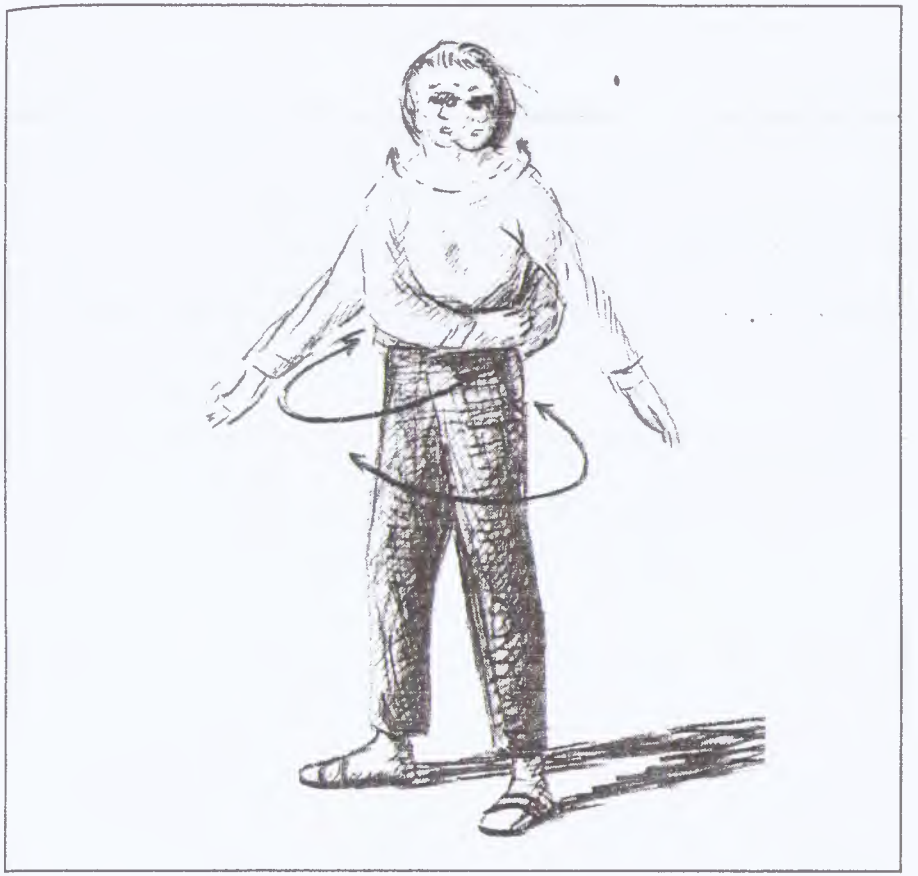

Fig. 15

Cu ochii închiși, începeți să vă răsuciți umerii, șoldurile și capul la stânga; toate aceste părți ale corpului trebuie să se miște în același timp. Repetați aceste mișcări la dreapta, apoi la stânga, până când veți începe să vă legănați înainte și înapoi. Lăsați brațele să se balanseze liber. Se vor „înfășura" în jurul corpului, în funcție de felul în care vă mișcați (*vezi* fig. 15). Când vă mișcați la stânga, lăsați călcâiul drept să se ridice ca la o lovitură de golf. Repetați aceeași mișcare de partea opusă. Pentru început, efectuați această mișcare în același fel timp de zece minute.

Dacă simțiți amețeală sau aveți senzația că veți cădea, controlați-vă gândurile. Dacă mintea este liniștită, echilibrul este perfect. Respirați adânc și

imaginați-vă păduri, munți și marea. Încercați să vă simțiți corpul mișcându-se într-un mod ritmic. Lăsați toate gândurile să se îndepărteze, așa cum toamna cad frunzele din copac.

Când ați trecut de această fază, închideți ochii și concentrați-vă asupra pleoapelor. Imaginați-vă că puteți vedea prin pleoapele închise. Ce vedeți?

Vă puteți reprezenta camera în mișcare, ca și cum ați fi pe calul unui carusel dintr-un parc de distracții? Imaginați-vă că puteți vedea întreaga lume atunci când jucați acest exercițiu de meditație vizuală dinamică (MVD).

Extindeți-vă percepția și mai departe. Gândiți-vă că aveți ochi bionici sau cu raze laser și că puteți vedea prin pereți. Puteți vedea dincolo de marginile orașului, ale țării, planetei, în spațiul extraterestru.

În timpul acestui exercițiu, continuați să vă mișcați corpul înainte și înapoi cu ochii închiși.

Cât de departe puteți vedea, înainte ca vederea să devină cețoasă și neclară?

Deschideți ochii și continuați MVD. La început, acordați atenție ocluziei oculare în timp ce vă rotiți. Încercați să vă purtați ca și cum ați privi cu pleoapele întredeschise. Treptat, începeți să priviți pe lângă marginile ocluziei oculare.

Scopul ocluziei oculare este acela de a vă simți ochii perfect nemișcați. Ochii dumneavoastră trebuie să se miște doar în concordanță cu capul, umerii și șoldurile.

Jucați acest joc în etape. Este important să vă controlați fiecare etapă înainte de a trece la următoarea.

Observații

Rugați o persoană apropiată să vă urmărească ochii în timpul exercițiilor, pentru a fi sigur că nu faceți mișcări nedorite.

Dacă vă simțiți încordat sau obosit, pictați în gând în alb sau faceți diverse mișcări de explorare și cercetare cu ochii pentru câtva timp. Includeți în acest exercițiu jocurile primei faze. Cred că muzica din *Concertele brandenburgice* de Bach este foarte potrivită ca tempo pentru acest tip de joc. Experimentați cu diferite tipuri de muzică. Cum vi se pare optotipul privit cu ocluzia pentru ambii ochi, după acest joc? Ce se întâmplă cu privirea după ce vă scoateți ocluzia oculară?

Exercițiul 11: Întinderea mușchilor oculari

Scop

A controla mișcările de întindere ale mușchilor pentru a elibera tensiunea atunci când vă relaxați.

Fig. 16

Instrucțiuni

Atunci când folosiți ocluzia pentru ambii ochi, așezați-vă confortabil, cu mâinile sprijinite în poală și picioarele îndoite în unghi drept, plasate pe podea.

Respirați adânc de câteva ori și apoi, la una dintre inspirații, îndreptați-vă privirea cât mai sus. Scopul este de a vă ridica privirea cât mai sus fără să o încordați.

Țineți-vă respirația și când sunteți gata să expirați îndreptați-vă privirea în jos și expirați. Repetați acest tip de mișcare timp de trei respirații (*vezi* fig. 16). Apoi priviți la stânga și la dreapta în același fel ca și la mișcările în sus și în jos. Concentrați-vă asupra câmpului vizual drept atunci când priviți la dreapta și invers (*vezi* fig. 17).

Atunci când ați reușit să stăpâniți exercițiile descrise, încercați să mișcați ochii în cercuri. Întindeți de mușchi către extremități dar nu îi încordați. Ochii dumneavoastră trebuie să se simtă „vii" după trei-cinci respirații și rotații în ambele direcții.

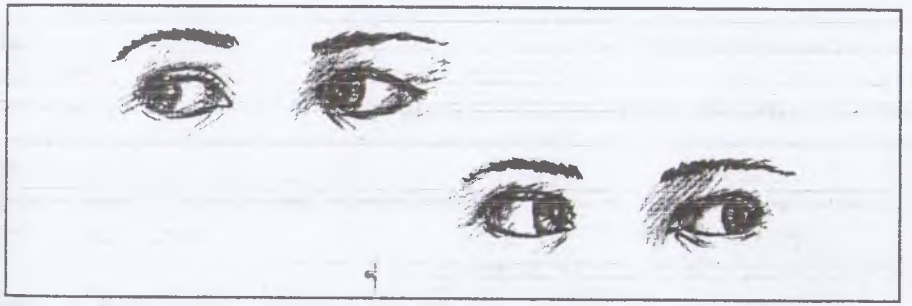

Fig. 17

Reamintiți-vă că dezvoltarea acuității vizuale este mai eficientă atunci când jocul vederii este ușor și nu se face cu încordare și tensiune. Dacă simțiți orice fel de tensiune, respirați mai adânc. Evitați întinderea la extrem a mușchilor, întrucât aceasta produce tensiune suplimentară.

Când ați exersat în toate direcțiile, inversați respirația. Expirați când vă întindeți mușchii în sus. Îndepărtați ocluzia de pe ochi și puneți palmele pe ei.

Repetați întinderile musculare de trei până la șase ori pe zi. Puteți să efectuați aceste mișcări ale ochilor când faceți sport, gătiți, priviți la televizor, citiți, lucrați la calculator, stați întins sau vă plimbați.

Observații

La început puteți remarca anumite zone ale ochilor în care simțiți tensiune. Atunci când exersați aceste jocuri ale vederii, veți simți că tensiunea dispare.

Monitorizați condiția fizică a ochilor la optotip, după o ședință de exerciții de întindere a mușchilor ochilor. Strângeți ușor ochii închiși după întindere.

Exercițiul 12: Marșul

Scopul

A antrena creierul, ochii și corpul pentru a se sincroniza în funcționarea globală a creierului.

Instrucțiuni

Stați în picioare cu brațele pe lângă corp, cu umerii trași în spate și picioarele apropiate.

Alegeți un punct în spațiu, preferabil privind prin fereastră. Implicați ambii ochi, privind prin colțurile ocluziei pentru ambii ochi.

Începeți jocul, imaginându-vă că sunteți un soldat. Faceți în așa fel încât mâna și piciorul de aceeași parte să se miște sincron. Repetați apoi pentru partea cealaltă. Faceți acest tip de mișcări de fiecare parte timp de cincizeci de respirații. Faceți acest marș similar unei plimbări rapide și coordonați-vă respirația.

Atunci când stăpâniți mișcările corpului de aceeași parte, mișcați-vă ochii la stânga când vă mișcați membrele din partea stângă și invers. Acest lucru poate fi greu la început. Fiți răbdător și oferiți-vă singur câte pauze aveți nevoie.

Când stăpâniți această fază, începeți să fredonați o melodie și continuați marșul. Scopul implicării în acest joc este de a vă perfecționa mișcările pentru a le executa într-un mod relaxat, astfel încât gândurile să poată colinda către plajă, pădure, munți, dar fără a greși mișcările.

Următorul pas constă în mișcarea mâinii stângi și a piciorului drept concomitent. Acesta este marșul tradițional. Pentru început, lăsați ochii să

privească înainte din nou. Apoi, adăugați mișcări ale ochilor și începeți să fredonați. Fiți curajos și adăugați și jocul de pronunțare a cuvintelor pe litere în timpul marșului.

Observații

Eu îmi imaginez că merg pe o plasă elastică de circ în timp ce stau în fața ferestrelor și privesc păsările.

Faceți acest marș imaginar în fața unui optotip. Încrucișați-vă ochii sub ocluzia oculară și apoi priviți literele.

Pictați în alb în timpul marșului.

Încercați să vă mențineți în acest marș lejer în timp ce ascultați muzică ce vă poate perturba sau rugați un prieten să încerce să vă distragă atenția.

Acest joc este în mod special util pentru dezvoltarea condiției fizice la persoanele cu dislexie și cu probleme de citit.

Până acum sper că ați înțeles că singura limită în a vă distra cu jocurile de vedere este lipsa imaginației.

Exercițiul 13: Acupresura

Scop

A vă stimula punctele de acupresură/acupunctură folosind masajul sau presiunea degetelor. (Acupresura presupune stimularea nervilor și a punctelor de energie aplicând o anumită presiune cu degetele. Acupunctura este un procedeu similar în care un specialist în acupunctură folosește ace pentru a stimula aceste puncte.)

Instrucțiuni

Nu trebuie să purtați ocluzie oculară pentru acest joc. Începeți cu punctul hoku (*vezi* fig. 18) care este un punct cardinal pentru organele de la nivelul capului și pentru ochi. Stimularea acestui punct poate îndepărta durerile de cap.

Punctul hoku

Fig. 18

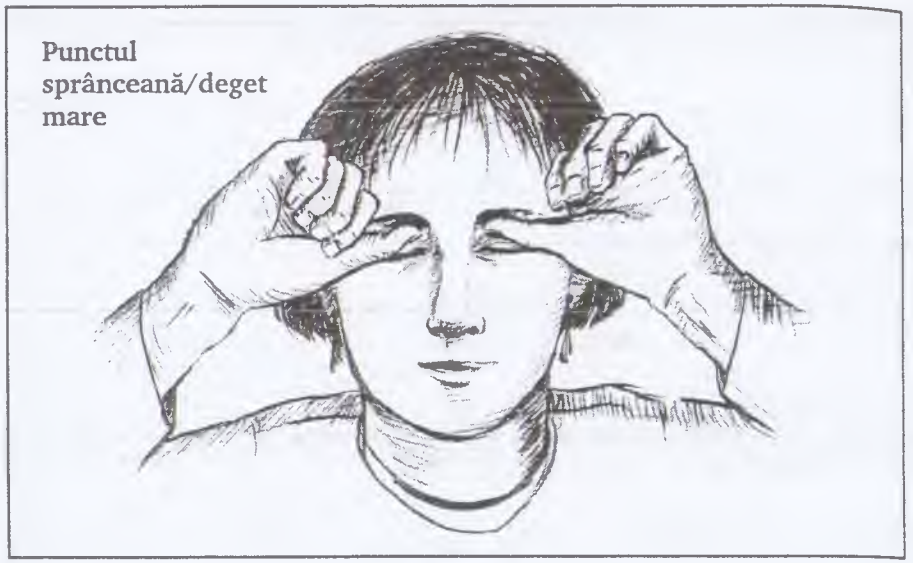

Fig. 19

Așezați degetul mare și indexul mâinii stângi împreună, apoi depărtați-le și prindeți între ele planul muscular ce separă indexul și degetul mare de la mâna dreaptă, ca în figură. Poziționați indexul stâng în palma dreaptă, corespunzător structurii musculare. Repetați acest procedeu și pentru mâna stângă.

Creșteți presiunea de apăsare a degetelor. În acest fel veți stimula punctul hoku. Stimulați fiecare mână timp de zece-douăzeci de respirații.

Punctul sprânceană/deget mare (*vezi* fig. 19) s-a dovedit util pentru creșterea performanțelor vederii la optotip.

Folosiți degetele mari pentru a masa sau a aplica presiune în extremitățile interne ale sprâncenelor. Aplicați presiune în aceste puncte până când veți începe să vă simțiți neplăcut. Celelalte degete se pot sprijini pe frunte.

Punctul nazal (*vezi* fig. 20) poate fi stimulat prin utilizarea degetului mare și a indexului aplicate în porțiunea intersprâncenoasă a nasului. Stimularea acestui punct eliberează presiunea acumulată prin încordarea ochilor.

Punctul tâmplei (*vezi* fig. 21) se găsește într-o depresiune situată în partea laterală a capului. Masajul acestui punct eliberează pacientul de presiunea în tâmple și de durerile de cap. Așezați ambele degete arătătoare pe tâmple și localizați aceste depresiuni. Masați cu putere aceste puncte timp de zece până la douăzeci de respirații.

Fig. 20

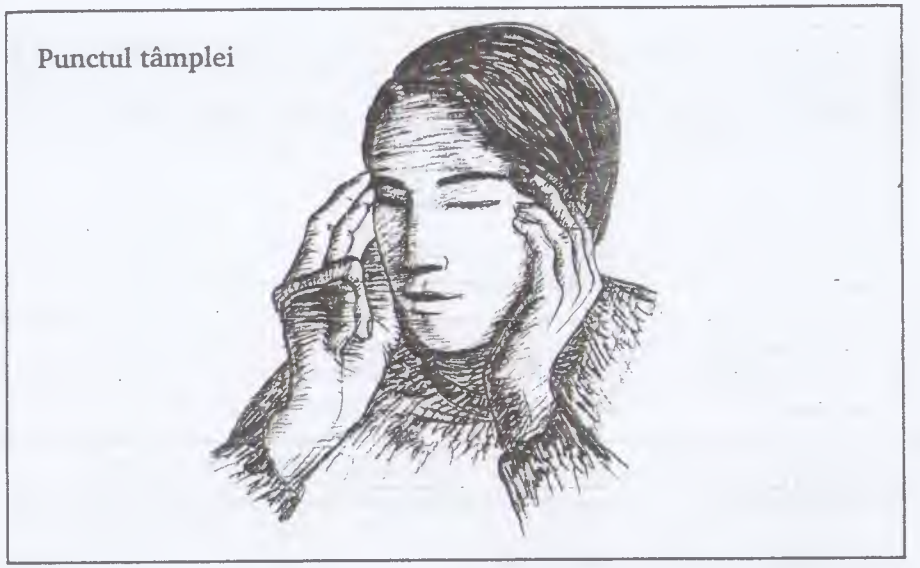

Fig. 21

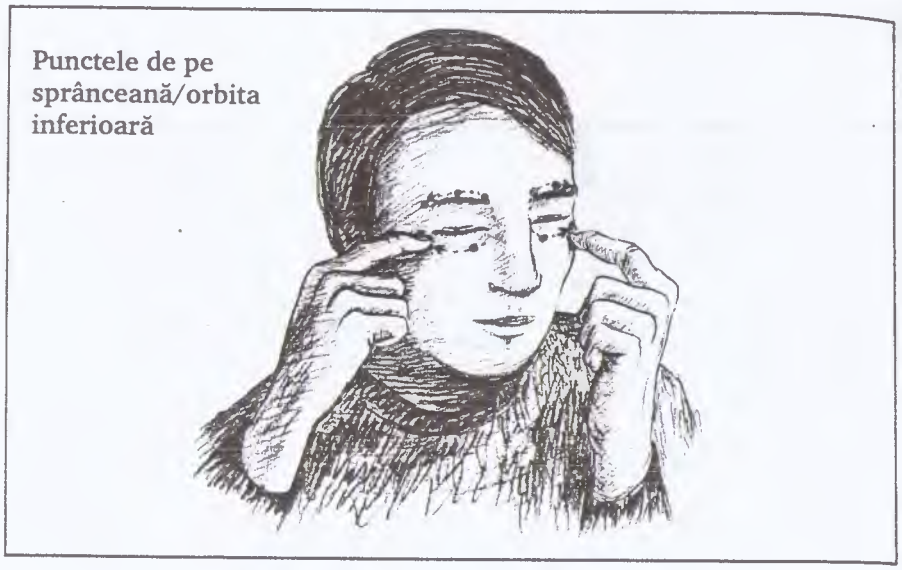

Fig. 22

Folosiți degetele arătătoare și degetele mari pentru masajul punctelor sprâncenelor și ale marginilor inferioare ale orbitelor. Urmăriți direcțiile din fig. 22. Stimularea punctelor sprâncenelor îndepărtează tensiunea datorată privirii încordate. Masând punctele orbitale inferioare stimulați curățarea sinusurilor și favorizați respirația.

Observații

Combinați exercițiile de acupresură cu măsurarea vederii cu optotipul. Cum vă simțiți după acest exercițiu? Găsiți care este punctul de acupresură cel mai eficient pentru eliberarea tensiunii acumulate.

Exercițiul 14: Masajul umărului și gâtului

Scop

A vă elibera de tensiune și de a vă îmbunătăți fluxul sanguin către ochi.

Instrucțiuni

Ideal, acest exercițiu poate fi cel mai bine realizat în prezența unei persoane apropiate, dar îl puteți efectua și singur.

Atunci când îl practicați singur, așezați mâna stângă peste umărul drept (*vezi* fig. 23). Cu patru degete masați mușchii umărului. Concentrați-vă asupra mușchiului apropiat de gât și apoi coborâți către umăr.

Fig. 23

Respirați adânc și priviți la distanță în timp ce practicați acest tip de masaj.

După un anumit interval de timp, rotiți gâtul de câteva ori.

Repetați același procedeu cu mâna dreaptă peste umărul stâng.

Alte zone de acupresură a căror stimulare produce efecte benefice asupra vederii sunt cele două protuberanțe ale osului occipital și regiunea cefei în general.

Așezați cele două degete mari pe protuberanțele osoase de pe ceafă. Celelalte degete se pot sprijini relaxat pe cap (*vezi* fig. 24). Apăsați cât de tare puteți asupra acestor puncte și în vecinătatea lor, până la limita toleranței.

Priviți optotipul și bucurați-vă de claritatea vederii.

Repetați exercițiul timp de douăzeci, până la cincizeci de respirații. Atunci când sunteți la serviciu, practicați acest exercițiu pentru cinci respirații la fiecare două ore.

Observații

Cum vă simțiți după câteva minute de masaj?

Care este condiția fizică a vederii apreciată prin optotip? Vedeți clar la început și apoi încețoșat? Puteți vedea din nou clar?

Combinați întinderile musculare concomitent cu practicarea acestui exercițiu.

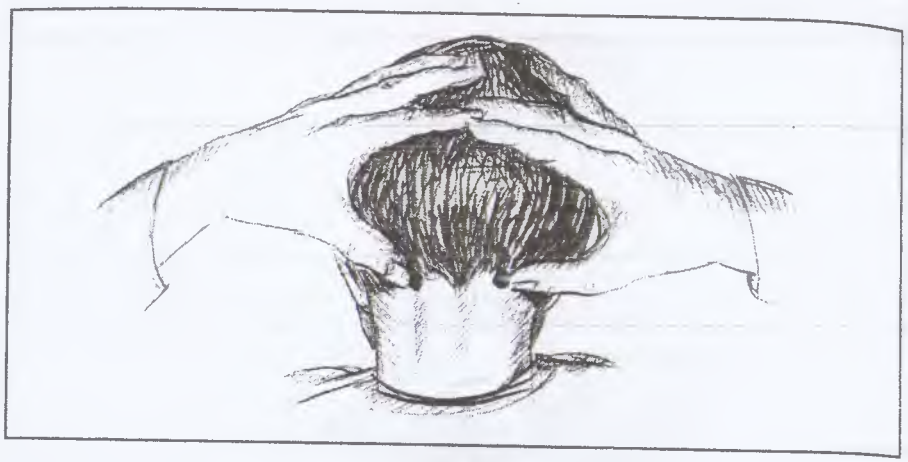

Fig. 24

Descoperiți care sunt punctele preferate de acupresură.

Care este combinația de exerciții care produce cele mai bune rezultate pentru dumneavoastră?

FAZA A TREIA

NOTĂ: *Nu purtați ocluzie oculară atunci când practicați exercițiile din această fază.*

Exercițiul 15: Înșirarea inelelor pe sfoară

Scop

A vă antrena creierul să accepte percepția fiecărui ochi și a vă antrena ochii să colaboreze la percepția globală a imaginilor.

Materiale

O sfoară de 3 m și trei inele colorate. Treceți sfoara prin inele astfel încât ele să poată aluneca ușor pe toată lungimea ei.

Instrucțiuni

Fixați unul din capetele sforii de mânerul unei uși. Puteți folosi și un cârlig fixat pe o suprafață de lemn. Am văzut astfel de dispozitive fixate de paturi, de stâlpii verandelor, de diverse instalații din băi sau bucătării. Cel mai original loc în care l-am văzut fixat a fost un televizor.

Fig. 25

Trageți de capătul liber al sforii și aduceți-l în apropierea vârfului nasului. Asigurați-vă că degetul mare nu vă acoperă câmpul vizual al vreunui ochi.

Așezați unul dintre inele de lemn la capătul cel mai apropiat de locul de fixare. Așezați următorul inel la jumătatea sforii și aduceți ultimul inel la distanța optimă pentru privirea de aproape (punctul cel mai depărtat la care puteți încă realiza care sunt detaliile inelului și care poate varia dacă sunteți hipermetrop sau miop). Dacă inelul a devenit deja neclar, îndepărtați-l până devine clar (*vezi* fig. 25). Focalizați-vă atenția (privirea) către cel mai apropiat inel. Cu ambii ochi deschiși și respirând într-un mod relaxat, încercați să simțiți felul în care ochii dumneavoastră văd în timp ce priviți aceste inele.

Puteți vedea un singur inel sau vă apar două imagini? Simțiți încordare sau tensiune în mușchii oculari? În timp ce priviți la cel mai apropiat inel, puteți vedea ce se întâmplă dincolo de el?

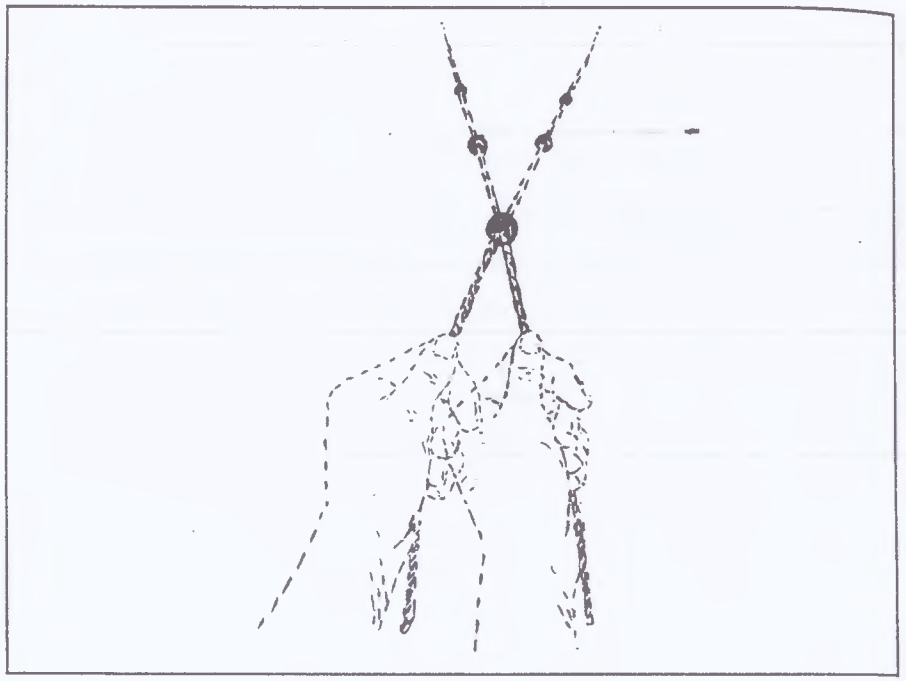

Fig. 26

Răspunsurile la aceste întrebări vă vor ajuta să înțelegeți care este nivelul condiției fizice a vederii dumneavoastră. Dacă vă puteți echilibra felul în care priviți sau vedeți, veți remarca faptul că inelele de la distanță vor apărea duble.

Puteți vedea de asemenea două sfori care pornesc din cel mai apropiat inel, în ambele direcții. Acesta este un semn bun. Înseamnă că ambii ochi colaborează și creierul acceptă ambele imagini (*vezi* fig. 26).

Dacă o anumită porțiune a sforii dispare, aceasta semnifică și că anumite părți ale spațiului vizual au dispărut. O altă semnificație ar putea fi aceea că subconștientul nu dorește să vadă anumite porțiuni ale lumii înconjurătoare.

Dacă unul dintre inelele situate la distanță dispare, acesta poate fi un indicator că informațiile de la amândoi ochii nu pot fi preluate simultan de către creier.

Încercați să aduceți inelul apropiat lângă vârful nasului. Dacă puteți să mențineți o singură imagine a inelului, condiția fizică a vederii dumneavoastră este bună. Dacă imaginea se divide, exersați mai mult până când puteți stăpâni exercițiul.

Jocul de înșirare a inelelor pe sfoară este un exercițiu excelent pentru copiii preșcolari care se pregătesc să învețe să citească.

Puteți folosi exercițiul pentru verificarea condiției fizice după lucrul la un terminal al unui computer.

Exersați timp de douăzeci până la treizeci de respirații, apoi focalizați-vă către celelalte inele, iar în final acoperiți-vă ochii cu palmele.

Observații

În ce condiții inelele sau porțiuni ale sforii dispar?

Atunci când vă concentrați și asupra unor cuvinte pe care le rostiți pe litere, când vorbiți sau gândiți, ce se întâmplă cu sfoara (sforile) sau cu inelele? Când lăsați mintea să rătăcească, ce se întâmplă? Acomodați-vă privirea înainte și înapoi, la diferite inele. Mențineți-vă atenția și „priviți" unul dintre inele, timp în care pe celelalte doar le „vedeți".

Închideți ochii și imaginați-vă poziția inelelor. Cu ochii minții, acomodați-vă privirea la apropiere și la distanță.

Aveți o privire mai viguroasă după acest exercițiu?

Exercițiul 16: Postul de încrucișare

Scop

Extindere a conceptelor învățate la Exercițiul 15 în viața de zi cu zi. Antrenare a creierului și ochilor pentru a privi și a vedea simultan.

Materiale

Un fir conductor electric acoperit cu plastic și maleabil, cu lungimea de circa 80 cm.

Instrucțiuni

Urmărind fig. 27, îndoiți firul pentru a-l fixa pe cap. Scopul este acela de a avea de fapt o porțiune de sârmă de circa 5 cm atârnată la aproximativ 15 cm în fața ochilor. Acest capăt al firului este denumit „post de încrucișare" în acest exercițiu.

Ca și în cazul exercițiului precedent, când priviți către capătul firului, observați că apar de fapt două imagini. La orice ați privi, plasați obiectul între cele două imagini ale postului de încrucișare.

Asigurați-vă că ambele imagini sunt prezente permanent. Dacă nu sunt prezente, clipiți, respirați adânc, îndreptați-vă privirea asupra unui singur post și apoi relaxați-vă. A doua imagine ar trebui să revină. Dacă nu revine, scoateți-vă dispozitivul și acoperiți-vă ochii, întindeți mușchii ochilor, masați-vă fața și căscați. Repetați până veți vedea cele două posturi de observație. (NOTĂ: *Dacă nu puteți vedea cele două imagini, condiția fizică a ochilor poate fi prea slabă pentru a stăpâni exercițiul în acest moment. Continuați să practicați*

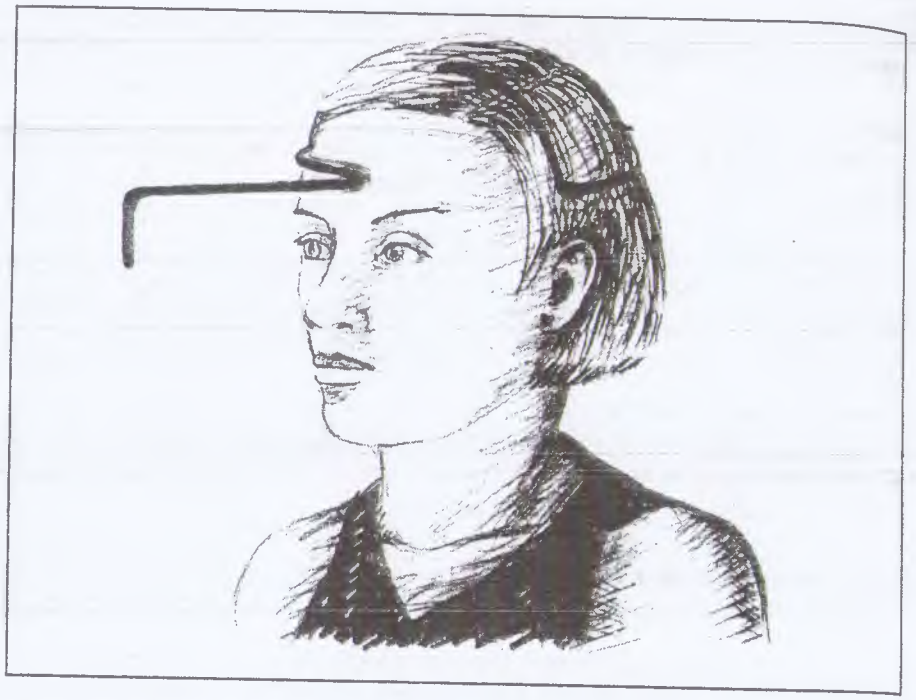

Fig. 27

exercițiile precedente până ce vederea vi se îmbunătățește.) Plimbați-vă în jurul camerei și priviți diverse obiecte printre imaginile celor două posturi de încrucișare. Scopul este, ca și înainte, acela de a putea privi și vedea. Ceea ce priviți apare ca o singură imagine, iar ceea ce vedeți apare sub forma a două imagini.

Priviți pe fereastră și imaginați-vă că puteți vedea dincolo de strada din față, dincolo de marginea orașului și a țării.

În timp ce vă imaginați că priviți la distanță sau vă reprezentați un obiect cu claritate în spațiu, remarcați ce se întâmplă cu separarea celo două imagini.

Gândiți-vă că privitul la depărtare în spațiu echivalează cu crearea unui spațiu vizual mai larg. Acest aspect poate fi monitorizat prin depărtarea la care vedeți imaginile celor două posturi de încrucișare. Cu cât priviți mai departe, cu atât mai mare este separația dintre cele două posturi de încrucișare, și cu cât sunt mai separate, cu atât spațiul cuprins este mai larg.

Ca și în exercițiile cu sfoara, imaginați-vă un fir de la obiectul din depărtare și până la postul de încrucișare(un singur post, cel real).

Atunci când priviți direct la postul de încrucișare, cele două posturi se vor uni într-o singură imagine iar ochii vi se vor încrucișa. Reamintiți-vă că încrucișarea ochilor nu produce efecte negative și ochii nu vor rămâne blocați, dar totodată nu trebuie să vă încordați privirea.

Nu există o limită de timp pentru acest exercițiu.

Observații

Cum vă simțiți atunci când priviți postul de încrucișare și vedeți o singură imagine?

Dacă simțiți orice fel de tensiune sau de încordare în ochi, respirați adânc, clipiți și acoperiți-vă ochii pentru douăzeci până la cincizeci de respirații.

Folosiți exercițiul atunci când vă uitați la televizor, când citiți, gătiți, vorbiți cu prietenii sau lucrați la computer.

Remarcați circumstanțele în care imaginile celor două posturi se modifică, slăbesc în intensitate, devin încețoșate, se mișcă sau chiar dispar. Observați ce se întâmplă atunci când priviți printre cele două imagini.

Exercițiul de privire al postului de încrucișare reprezintă de fapt o metodă foarte bună de monitorizare a felului în care gândurile, necazurile și tensiunea nervoasă afectează felul în care ochii dumneavoastră lucrează împreună.

Exercițiul 17: Jocul degetului mare

Revedeți Capitolul 11 pentru descrierea acestui joc.

Exercițiul 18: Dublarea imaginii degetelor

Scop

Inducerea conștientizării percepției stereoscopice și pentru dezvoltarea ulterioară a vederii bi-emisferice.

Instrucțiuni.

Așezați-vă degetele mari ale mâinilor unul în spatele celuilalt la o distanță de 25 cm în fața ochilor.

Privind la depărtare, remarcați și prezența celor două degete mari.

Ulterior, așezați-vă degetele unul lângă celălalt și separați-le, la o distanță de circa 5 cm.

Continuați să priviți în depărtare și veți remarca prezența a trei sau patru imagini ale degetelor mari.

Mișcați degetele câte puțin, până ce veți vedea trei degete. Continuați să respirați adânc și să clipiți pentru a vă menține o percepție echilibrată a celor trei degete (*vezi* fig. 28).

Acum acomodați-vă privirea, focalizând punctul în care credeți că există cele trei degete și veți vedea din nou doar două imagini.

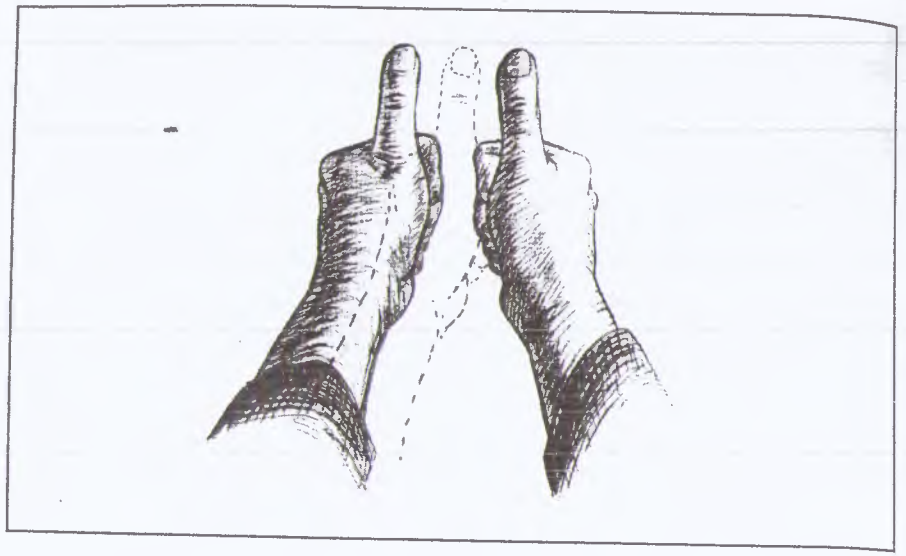

Fig. 28

Priviți în depărtare și vor apărea din nou trei imagini. Practicați aceste exerciții de acomodare până când vă va fi ușor să vedeți cele trei degete chiar atunci când stați într-un picior.

Mișcați cele două degete reale înainte și înapoi și observați care este efectul asupra apariției celui de-al treilea.

Încrucișați-vă ușor privirea. Încrucișându-vă privirea, veți vedea trei sau patru degete. Scopul este de a vedea trei imagini și de a face degetul din mijloc cât mai clar posibil.

Așezați-vă degetele reale la diferite distanțe de față și remarcați felul în care variază performanțele vederii.

Următorul pas este de a reface imaginea celui de-al treilea deget cât mai ușor. Încercați să vă acomodați privirea înainte și înapoi, văzând cele trei degete de fiecare dată.

Exersați cincisprezece minute dacă este nevoie pentru a stăpâni acest exercițiu.

Observații

Rostiți diferite cuvinte pe litere în timp ce vă acomodați privirea la diferite distanțe.

Stați în fața optotipului și remarcați modificările calității vederii în timp ce vă acomodați privirea la diferite distanțe și vedeți cele trei degete.

Includeți în exercițiu acoperirea ochilor cu palmele, punctele de presiune și căscatul.

Exercițiul 19: Cercurile

Revedeți Capitolul 11 pentru descrierea acestui joc.

Exercițiul 20: Imaginarea

Scop

Antrenarea vederii interioare pentru a crea imaginile lucrurilor dorite.

Instrucțiuni

Găsiți un loc liniștit în care vă puteți practica exercițiile de antrenament al imaginației.

Relaxați-vă. Bucurați-vă de cinci respirații adânci.

Imaginați-vă propria persoană în prezent. Reprezentați-vă casa, animalele, dormitorul, bucătăria. Vedeți cu ochii minții care sunt culorile pereților și imaginilor pe care le vedeți pe ferestrele propriei locuințe.

Imaginați-vă o călătorie pe care ați făcut-o vara trecută. Încercați să vedeți totul în culori vii. Gândiți-vă că puteți simți obiectele pe care le vedeți cu ochii minții.

Reproduceți în minte conversațiile pe care le-ați purtat cu prietenii, membrii familiei și colegii.

Revedeți-vă la orice vârstă și repetați același joc.

Cât de bine vă vedeți părinții? Vă vedeți în compania lor? Simțiți dragostea cu care vă înconjoară? Puteți susține că și în prezent vă iubesc părinții?

Încercați să vedeți fără ochelari sau lentile de contact. Cum v-ați dori să fie vederea dumneavoastră fără lentile? Cât de repede vă imaginați că vă veți îmbunătăți vederea?

Vedeți-vă copil, fără ochelari.

Imaginați-vă cu optsprezece luni înainte de a începe să purtați ochelari. Cât de multă suferință ați acumulat în această perioadă? Lăsați ochiul minții să creeze orice tablou pe care îl doriți, din trecut, prezent sau viitor.

Observații

Cât de ușor vă este să vă imaginați? Vă puteți lăsa gândurile să zboare liber? Vă puteți controla suficient conștiința pentru a vedea imagini?

Cât de multe puteți scrie despre exercițiile de imaginare?

Cum vă imaginați jocul în relație cu scopurile, dar și cu mijloacele prin care puteți ajunge să vi le împliniți?

Exercițiul 21: Program de întreținere

Scop

Revederea întregului program și luarea unei decizii legate de cele mai eficiente exerciții și introducerea lor în practica zilnică.

Instrucțiuni

Citiți-vă însemnările și repetați exercițiile cele mai eficiente. Faceți o listă cu exercițiile pe care doriți să le continuați. Programul de întreținere a condiției fizice include relaxarea, o casetă audio pentru exersarea jocurilor de imaginare, ocluzii oculare, exerciții pentru vedere, alimentație adecvată, exerciții fizice, afirmații și înregistrarea progreselor.

Vă puteți dori să folosiți optotipul o dată pe săptămână și ocluziile oculare pentru anumite activități specifice, cum sunt cititul, contabilitatea, sau lucrul la computer.

Când puteți practica în timpul zilei exercițiile preferate de îmbunătățire a vederii? Încercați să vă completați o listă cu exercițiile pe care le stăpâniți și să stabiliți felul în care veți continua programul de îmbunătățire a vederii.

Observații

Vă continuați programul?

Continuați să primiți și îngrijiri specializate din partea medicului oftalmolog? Când intenționați să obțineți următoarea reducere a valorilor dioptriilor lentilelor dumneavoastră?

Aveți un prieten cu care ați dori să repetați programul în viitor?

Rezumatul exercițiilor de vedere

	Exercițiul	Jocul
Faza întâi (Cu ocluzie pe un singur ochi)	1	Acomodarea la diverse distanțe
	2	Acoperirea ochilor cu palmele
	3	Optotipul
	4	Focalizarea fină
	5	Pictatul/Căscatul
	6	Pendularea mingii
	7	Cercetarea/Explorarea
Faza a doua (Cu ocluzie pe ambii ochi)	8	Creionul de pe nas
	9	Jocuri cu lumina
	10	Meditația vizuală dinamică
	11	Întinderea mușchilor oculari
	12	Marșul
	13	Acupresura
	14	Masajul umărului și gâtului
Faza a treia (Fără ocluzie oculară)	15	Înșirarea inelelor pe sfoară
	16	Postul de încrucișare
	17	Jocul degetului mare
	18	Dublarea imaginii degetelor
	19	Cercurile
	20	Imaginarea
	21	Program de întreținere

SUGESTII PAS CU PAS DE ÎMBUNĂTĂȚIRE A VEDERII

Pentru a începe programul de îmbunătățire a vederii, urmăriți aceste sugestii pas cu pas. Petreceți cât timp aveți nevoie înainte de a trece la etapa următoare. Nu trebuie neapărat să urmăriți etapele programului în ordinea pe care v-am prezentat-o. Simțiți-vă liber să săriți la o altă etapă dacă vă atrage atenția o anumită fază a programului.

- Citiți primele trei părți ale cărții.
- Alcătuiți un jurnal în care notați realizările, conștientizările și ideile.
- Dacă purtați lentile de contact, dar aveți și ochelari, începeți să purtați doar ochelari.
- Dacă nu aveți ochelari de rezervă, obțineți o pereche de tranziție ce va compensa vederea la 20/25.
- Dacă purtați ochelari, rugați un medic oftalmolog, care a înțeles această metodă de îmbunătățire a vederii, să vă prescrie o pereche de ochelari speciali care să vă corecteze vederea la 20/40.
- Determinați-vă condiția fizică a vederii conform chestionarului din Capitolul 1.
- Obțineți valorile măsurătorilor condiției fizice de bază a vederii dumneavoastră din Capitolul 1 și cele realizate conform optotipurilor de la paginile 95 și 97.
- Aflați care este stilul vederii dumneavoastră din exercițiile prezentate în Capitolul 5.
- Reconsiderați felul în care vă hrăniți în funcție de sugestiile din Capitolul 6.
- Includeți exerciții fizice în programul activităților zilnice.
- Creșteți sistematic timpul pe care îl petreceți zilnic fără ochelari sau lentile de contact. Fiți atent la activitățile pe care le puteți desfășura cu succes fără ochelari sau lentile de contact.
- Exersați jocurile de vedere din Capitolul 11 pentru a înțelege mai bine care este condiția fizică reală a vederii dumneavoastră.
- Petreceți în jur de o săptămână pregătindu-vă scopurile și obiectivele prin care vă puteți îmbunătăți vederea și viața.

- Petreceți zece până la douăzeci de minute pe zi timp de o săptămână exersând jocurile cu optotipul și asimilând afirmațiile de la paginile 79-81.
- Petreceți cincisprezece minute pe zi, timp de o săptămână afară, în lumină naturală, fără ochelari, practicând jocurile vederii descrise de Exercițiul 9.
- Începeți să purtați ocluzia pentru un ochi peste ochiul preferat (dominant). Măsurați cât timp puteți purta confortabil ocluzia peste ochiul preferat folosind ochelarii speciali pentru îmbunătățirea vederii și acoperind o lentilă, sau îndepărtând ochelarii normali, dar purtând o ocluzie oculară pictată, cu o denumire amuzantă, eventual cu un mic mâner atașat, ca o permanentă aducere aminte pentru dumneavoastră și pentru cei din jur că acesta este mai degrabă un joc, o activitate amuzantă, și nu că purtați un indicator al afecțiunii ochilor. Încercați să purtați ocluzia oculară timp de patru ore la rând, dar reducând timpul dacă vă creează disconfort, și măriți zilnic timpul de purtare a ei.
  NOTĂ: Nu purtați ocluzia oculară atunci când desfășurați activități periculoase pentru viața dumneavoastră, cum este de exemplu condusul automobilului. Începeți prin a purta ocluzia în casă și din momentul în care vă veți simți confortabil, extindeți experimentul.
- Începeți prima fază a jocurilor de vedere, fără lentile, în scopul de a vă familiariza cu conținutul și direcțiile jocurilor vederii pentru un singur ochi. Recitiți instrucțiunile pentru cele șapte jocuri din această fază până ce vă familiarizați cu conținutul lor. Când ați reușit să fiți stăpân pe informațiile aduse de aceste jocuri, puteți începe să le încorporați în viața de zi cu zi.
- Repetați acest proces și pentru jocurile vederii din fazele a doua și a treia. Când sunteți familiarizat cu toate jocurile vederii, practicați jocurile favorite printr-un program zilnic de cincisprezece minute.
- Înregistrați-vă performanțele vederii așa cum am subliniat în Capitolul 12.
- Faceți din nou o vizită la medicul oftalmolog dacă este necesar.

EPILOG: VEDERE GLOBALĂ ASUPRA OMENIRII

Casa noastră, planeta Pământ, trebuie să treacă în viitor printr-o curățenie majoră, iar cei dintre noi care sunt pregătiți să vadă aceste probleme sunt chemați să participe și la vindecarea acestei „orbiri" și a negării realității. Există o tendință crescândă a noastră de a încerca să vedem clar – fără distorsiunile ochelarilor sau judecății minții. Crimele, tăierea pădurilor și contaminarea solului cu reziduuri chimice sunt câteva exemple ale acestei orbiri. Plătim pentru inconștiența noastră, atât în interior, cât și în exterior. Sănătatea și vitalitatea noastră suferă. Problemele vederii, bolile și miopia sunt în creștere atât la tineri cât și la vârstnici. Efectele televiziunii, maltratarea copiilor, familiile dezorganizate, alimentația insuficientă și alte probleme ale zilelor noastre se reflectă în scăderea calității vederii și în incapacitatea adaptării vederii la noile solicitări.

Este dorința mea sinceră ca această carte să ofere modalitățile necesare restabilirii sensibilității vederii celor care sunt pregătiți să aibă o vedere mai bună. Știu că veți împărtăși aceste cunoștințe și celorlalți oameni și, în acest fel, planeta noastră va deveni un loc mai bun. Dacă aveți legături cu oameni politici influenți, vă rog să le faceți cunoscută această carte. Avem nevoie de o schimbare și de o privire cât mai clară a politicienilor și a celor care veghează la sănătatea noastră. Vă mulțumesc pentru că ați citit și ați reținut aceste informații.

Oriunde priviți, vedeți dragoste și pace!

Robert-Michael Kaplan
British Columbia, Canada
Mai, 1994

ANEXĂ

Cercetările clinice discutate mai jos au fost realizate la Clinica de optometrie a Universității Pacific Portland în toamna anului 1982. Rezultatele acestor cercetări au fost făcute publice printr-o lucrare prezentată în 1982, la întâlnirea anuală a Academiei Americane de optometrie din Chicago. Dr. Brian Henson a colaborat la strângera și prelucrarea datelor.

SELECTAREA SUBIECȚILOR

Subiecții investigațiilor clinice au fost aleși printr-o selecție întâmplătoare a celor care au răspuns unui anunț publicat în ziar sau au auzit despre acest studiu. Potențialii subiecți au fost cercetați prin examinare optometrică pentru a se depista nivelurile reale ale erorilor de refracție, ale echilibrului muscular, ale vederii stereoscopice și gradului de presbitism, atunci când exista. (Au fost aleși doar pacienți miopi sau presbiți pentru acest studiu.)

Subiecților li s-au oferit informații scrise și verbale legate de scopul acestui studiu, de timpul pe care trebuie să-l petreacă, precum și de obligațiile pe care trebuie să și le asume. Măsurătorile optometrice au fost realizate de optometriști interni, aflați în pregătire, sub supravegherea unor optometriști cu experiență. În timpul testelor, nici internii și nici subiecții nu știau că participă la un experiment sau fac parte dintr-un grup martor.

Cei desemnați să aleagă participanții la experiment au făcut-o la întâmplare și i-au invitat să petreacă un weekend împreună. Din acest moment, au fost informați că fac parte dintr-un grup experimental. Participanților li s-au oferit explicații asupra sistemului vizual uman, asupra diferenței între a privi și a vedea, asupra folosirii afirmațiilor, asupra alimentației, exercițiilor de tip aerobic și de mișcare în aer liber, asupra casetelor audio pentru autorelaxare, a folosirii optotipurilor și a jocurilor vederii pentru acasă. Fiecărui subiect i s-a oferit un manual ce conținea mult din materialul prezentat în cartea *„Îmbunătățirea vederii"*, jocurile vederii prezentate în programul în trei faze, precum și un ghid pentru angajamentul în acest program.

Subiecților li s-au oferit formulare în care s-au înregistrat alimentele consumate zilnic, orarul exercițiilor și măsurarea rezultatelor conform optotipului.

Subiecții au completat chestionarul legat de condiția fizică a vederii precum și de ratele de îmbunătățire a vederii prezentate în Capitolele 1 și 5 ale acestei cărți.

Subiecții au fost împărțiți în echipe, fiecare având un conducător. Aceste echipe s-au comportat foarte bine, acordându-și reciproc ajutor în tot timpul desfășurării programului. Fiecare dintre participanți putea să solicite ajutor sau să prezinte problemele proprii șefului echipei. Echipele se întâlneau o dată pa săptămână pentru a-și împărtăși experiența, rezultatele și orice fel de neajunsuri șefului de echipă care expunea problemele mai departe unei persoane care centraliza datele. În acest fel a existat o continuă comunicare între subiecți și cercetători, orice fel de probleme majore sau neînțelegeri au fost rezolvate imediat.

PROGRAMUL

Programul în trei faze a fost împărțit în trei perioade de câte o săptămână. Prima săptămână a fost dedicată vederii monoculare. Subiecții au purtat ocluzia oculară, acoperindu-și un singur ochi timp de până la patru ore zilnic, în timpul activităților obișnuite, atât timp cât se simțeau în siguranță. Au practicat jocurile vederii, abordând câte un nou joc în fiecare zi. În afara acestor jocuri, pacienții au fost învățați cum să respire și să practice diverse tehnici de relaxare.

În a doua săptămână, subiecții au fost introduși în a doua fază a programului de îmbunătățire a vederii. Pentru această fază, subiecții au purtat ocluziile pentru ambii ochi, croite pentru fiecare subiect în parte. Au fost adăugate jocuri noi la cele deja existente. Toate jocurile au fost practicate fără instrumente speciale și au fost ușor de însușit.

Cea de-a treia săptămână a fost dedicată în întregime vederii cu ambii ochi. Câte un exercițiu de vedere binoculară a fost adăugat în fiecare zi față de exercițiile deja învățate în cele două săptămâni.

În timpul acestei perioade de trei săptămâni, subiecții au urmat regimul alimentar prescris, exercițiile fizice și gimnastica aerobică, au înregistrat măsurătorile cu ajutorul optotipului, obiectivele zilnice, dar și experiența personală. La sfârșitul acestor trei săptămâni, subiecții și-au predat toate formularele completate și înregistrările și și-au stabilit programarea pentru post-testare.

REZULTATE

Pentru perioada post-test, subiecții supuși experimentului și grupul de control s-au prezentat pentru test în același timp. Internii din clinicile de optometrie au supus la teste ambele grupuri fără a ști care dintre cele două era cel de control și care era cel experimental. Tabelul I prezintă valorile rezultatelor grupului de control și ale celui experimental în funcție de vârstă, de nivel educațional și de numărul (n) de subiecți miopi și presbiopi.

Tabelul I
Date obținute

	Control	Experimental
Număr (n)	21	62
Vârstă (medie)	37	34,7
Vârsta minimă	25	14
Vârsta maximă	64	60
Nivel educațional:		
Fără liceu		1,7%
Liceu		11,7%
Mai mult decât liceu		25,0%
Licențiat în arte sau în științe		41,6%
Licențiat		6,7%
Masteratul în arte sau în științe		6,7%
Masterat		6,7%
Miopi	15	50
Presbiopi	6	12

Tabelul II prezintă datele clinice ale grupului de control și ale celui experimental. Măsurătorile stereotaxice și ale diferențelor de acuitate vizuală dintre cei doi ochi au fost făcute cu ajutorul Dispozitivului Vectograf al Societății Americane de Oftamologie, cu filtre polaroide și cu prismele optice pentru apropiere sau depărtare.

Tabelul II
Rezultate obținute de grupul experimental și de grupul de control

Test	Grup de control				Grup experimetal			
	n	$\bar{X}b$	$\bar{X}a$	t	n	$\bar{X}b$	$\bar{X}a$	t
AV la depărtare fără lentile	17	20/75	20/66	0,88	44	20/105	20/77	3,877*
Vederea stereoscopică în lumina naturală	18	138"	126"	-0,638	48	206"	156"	3,15*
Diferențele de acuitate vizuală determinate prin prismele optice la depărtare	18	4,58	4,5	0,09	45	5,2	7,48	-5,38*
Diferențele de acuitate vizuală determinate prin prismele optice la apropiere	18	6,82	8,65	-1,55	45	7,58	9,02	-2,76*
Condiția fizică a vederii	20	7,55	8,85	-1,37	58	5,82	9,67	-7,17*
% timp de purtare a ochelarilor cu corecție 20/20 în lumina naturală#					40	78,9%	19,2%	11,66*

AV Acuitate vizuală
$\bar{X}b$ Media valorilor înainte de test
$\bar{X}a$ Media valorilor după test
* Nivel semnificativ diferit de cel puțin 0,05 folosind două teste neprevăzute și cinci teste planificate
# Test neprevăzut

Rezultatele ne arată că pentru grupul experimental acuitatea vizuală la depărtare, vederea stereoscopică la depărtare și limitele de variație ale dioptriilor la apropiere și depărtare s-au îmbunătățit în perioada programului (conform testelor făcute înainte și după program). Celelalte date optometrice pentru fiecare grup nu s-au schimbat în bine între cele două teste.

Condiția fizică a vederii în cazul grupului experimental, apreciată după datele unui chestionar, s-a modificat semnificativ. Subiecților li s-a cerut să înregistreze timpul în care purtau ochelari în timpul programului. S-a constatat o scădere semnificativă a dependenței de ochelari de la 78,9% la 19,2%.

Tabelul III prezintă modificările vederii în cazul subiecților miopi și presbiopi. În cazul grupului de subiecți presbiopi, nu s-au produs modificări semnificative. Tendința a fost aceeași, de îmbunătățire a calității vederii, ca și ansamblul grupului, dar fără un nivel semnificativ statistic. Poate un grup mai larg ar putea reflecta această tendință.

Tabelul III
Rezultatele obținute de grupul experimental de miopi și de presbiopi

Test	Miopi				Presbiopi			
	n	$\bar{X}b$	$\bar{X}a$	t	n	$\bar{X}b$	$\bar{X}a$	t
AV la depărtare fără lentile	36	20/110	20/77	3,12*	11	20/68	20/61	2,5
AV la apropiere fără lentile	36	20/26	20/27	0,988	8	20/35	20/34	-0,32
Vederea stereoscopică în lumina naturală	40	194"	150"	2,51	8	240"	187,5"	-1,87
Diferențele de acuitate vizuală determinate prin prismele optice la depărtare	39	5,1	7,5	-5,18*	6	6	7,7	-1,41
Diferențele de acuitate vizuală determinate prin prismele optice la apropiere	37	7,82	9,12	2,44	8	6,5	8,56	-1,3
Valorile condiției fizice	40	5,87	9,98	-7,95*	12	7,75	9,17	-2,05

A.V Acuitatea vizuală
$\bar{X}b$ Media valorilor înainte de test
$\bar{X}a$ Media valorilor după test
* Nivel semnificativ diferit de cel puțin 0,05 folosind două teste neprevăzute și cinci teste planificate

Tabelul IV prezintă comportamentul care a suferit modificări semnificative precum și procentul de schimbare survenit înainte și după teste. Datele au fost culese din chestionarele completate de subiecți. Acestea au fost notate pe o scală de la 1 la 10, valoarea 1 semnificând o modificare nesemnificativă, iar 10 o modificare constantă. Fiecare dintre activitățile descrise au fost cotate cu cel puțin 5 pe această scară.

Tabelul IV
Comportament

	Număr de subiecți la care s-au raportat schimbări de comportament*		
Comportament	Pre-test	Post-test	% schimbări
Omisiunile cuvintelor din propoziții	22	13	41
Recitirea rândurilor sau frazelor	30	14	53
Cititul prea lent	22	13	41
Înțelegerea dificilă a celor citite însoțită de o pierdere rapidă a interesului	15	7	53
Dureri de cap la tâmple sau la frunte	14	7	50
Indispoziția, încruntarea, privitul cruciș	20	14	30
Oboseala capului sau mâinii care scrie	5	11	55
Scrisul încovoiat sau/și înghesuit	12	7	42

* Căutați explicațiile din text pentru scala de apreciere

REZUMAT

Programul de îmbunătățire a vederii în trei faze a demonstrat că atunci când subiecții au fost sprijiniți printr-o abordare interdisciplinară pentru dezvoltarea vederii, s-au produs schimbări semnificative ale percepției, apreciate prin măsurători optometrice binoculare.

Unele date nu s-au modificat semnificativ, iar creșterea diferențelor de acuitate vizuală dintre cei doi ochi pot fi explicate ca o mai mare toleranță și o mai bună adaptare la stresul vizual. Aceste date pot fi confirmate prin modificarea anumitor comportamente ale subiecților cercetați.

Comportamentul legat de capacitatea vederii, de condiția fizică a ochilor, precum și cel legat de procesarea imaginilor s-a îmbunătățit, aspect constatat prin testele efectuate după programul de antrenament. Aceste date au sugerat că performanțele vizuale bazate pe mișcările ochilor, ale fixării imaginilor și ale vederii binoculare pot fi crescute cu ajutorul programului de îmbunătățire a vederii care poate fi aplicat acasă, într-un timp scurt.

CONCLUZII

Întrucât în studiul nostru au fost atât de multe variabile – alimentația, relaxarea, ocluziile oculare, exercițiile fizice, jocurile vederii, sprijinul altor persoane, afirmațiile dar și altele – în studiile viitoare vom încerca să determinăm care dintre aceste variabile au produs schimbările cele mai importante. Este posibil ca abordarea globală, așa cum este ea subliniată în *Îmbunătățirea vederii prin metode naturale*, să fie necesară pentru o schimbare reală și de durată a persoanei în întregime? Subiecții din grupul de control au fost, după un timp, supuși acelorași teste fără să fi participat la alt program de îmbunătățire a vederii și calitatea vederii lor nu se schimbase semnificativ. Subiecții au fost foarte puțin înclinați să urmeze recomandările privind alimentația și exercițiile fizice. Studii viitoare vor investiga mai amănunțit aceste cauze.

Programul în trei faze a demonstrat clar că atunci când persoanele sunt cu adevărat antrenate și supravegheate periodic pot efectua și acasă programul de îmbunătățire a condiției fizice a vederii. Dorința mea este ca acest program să fie prezentat și copiilor astfel încât ei să poată atinge niveluri înalte de condiție fizică a vederii și să nu aibă nevoie de ochelari.

BIBLIOGRAFIE

Akyol, N. *Aqueous Humor and Serum Zinc and Copper Concentrations of Patients with Glaucoma and Cataract.* British J. Ophthal. 74: 661-662, 1990.

Anderson, A. *How the Mind Heals.* Psychology Today, Dec. 1982, pp. 51-56.

Aronsfeld, G. H. *Eyesight Training and Development.* J. Am. Optom. Assoc. 7(4): 36-38, 1936

Baldwin, W. R. *A Review of Statistical Studies of Relations Between Myopia and Ethnic, Behavioral, and Psychological Characteristics.* Am. J. Optom. Physiol. Opt. 58(7): 516-527, 1981.

Balliet, R.; Clay, A.; şi Blood, K. *The Training of Visual Acuity in Myopia.* J. Am. Optom. Assoc. 53(9): 719-724, 1982.

Beach, G.; şi Kavner, R. S. *Conjoint Therapy: A Cooperative Psychotherapeutic-Optometric Approach to Therapy.* J. Am. Optom. Assoc. 48(12): 1501-1508, 1977.

Bell, G. *A Review of the Sclera and Its Role in Myopia.* J. Am. Optom. Assoc. 49: 1399-1403, 1978.

Bell, G. R. *The Coleman Theory of Accommodation and Its Relevance to Myopia.* J. Am. Optom. Assoc. 51(6): 582-587, 1980.

Birnbaum, M. H. *Holistic Aspects of Visual Style: A Hemispheric Model with Implications for Vision Therapy.* J. Am. Optom. Assoc. 49(10): 1133-1141, 1978.

Dowis, R. T. *The Effect of a Visual Training Program on Juvenile Delinquency.* J. Am. Optom. Assoc. 48(9): 1173-1176, 1193-1194, 1977.

Forest, E. *Functional Vison: Its Impact on Learning.* J. Optom. Vis. Devel. 13(2): 12-15, 1982.

Francke, A. W., şi Carr, W. K. *Culture and the Development of Vision.* J. Am. Optom. Assoc. 47(1): 14-41, 1976.

Friedman, E. *Vision Training Program for Myopia Management.* Am. J. Optom. Physiol. Opt. 58 (7): 546-553, 1981.

Gil, K. M.; şi Collins, F.L. *Behavioral Training for Myopia: Generalization of Effects.* Behavior Res. Ther. 21(3): 269-273, 1983.

Goss, D. A. *Attempts to Reduce the Rate of Increase of Myopia in Young People: A Critical Literature Review.* Am. J. Optom. Physiol. Opt. 59(10): 828-841, 1982.

Gottlieb, R. L. *Neuropsychology of Myopia* J. Optom. Vis. Devel. 13(1): 3-27, 1982.

Graham, C.; şi Leibowitz, H. W. *The Effect of Suggestion on Visual Acuity.* Int J. Clin. And Exp. Hypnosys 20(3): 169-186, 1972.

Greenspan, S. B. *1979 Annual Review of Literature in Developmental Optometry.* J. Optom. Vis. Devel. 10(1): 12-74, 1979.

Harris, P. A. *Myopia Control in China* Opt. Extension Program 53, 1981.

Jensen, H. *Myopia Progression in Young School Children and Intra Ocular Pressure.* Documenta Ophthalmologica 82: 249, 1992.

Kaplan, R.-M. *Hypnosis, New Horizons for Optometry.* Rev. Optom. 115(10): 53-58, 1978

Kaplan, R.-M. *Orthoptics or Surgery? A Case Report.* Optom. Weekly 68(39): 33-36, 1977

Kaplan, R.-M. *Changes in Form Visual Fields in Reading Disabled Children Produced by Syntonic (Colored Light) Stimulation.* The Int. J. of Biosocial Res. 5(1): 20-33, 1983.

Kappel, G. *Cataract Prevention and Cure Research.* Opt. Extension Program 52, 1980.

Kefley, C. R. *Psychological Factors in Myopia.* J. Am. Optom. Assoc. 33(6): 833-837, 1962.

Kirshner, A. J. *Visual Training and Motivation.* J. Am. Optom. Assoc. 38(8): 641-645, 1967.

Kruger, P. B. *The Effect of Cognitive Demand on Accommodation.* Am. J. Optom. Physiol. Opt. 57(7): 440-445, 1980.

Lane, B. *Nutrition and Vision.* J. Optom. Vis. Devel. 11(3): 1-11, 1980.

Lane, B. C. *Diet and Glaucoma.* J. Am. College of Nutrition 10(5): 536, Abstract 11, Oct. 1991

O'Toole A. J; Kersten, D. J. *Learning to See Random Dot Stereograms.* Perceptions 21 (2): 227-243,1992.

Passo, M. S., et al. *Exercise Training Reduces Intraocular Pressure Among Subjects Suspected of Having Glaucoma.* Arch. Ophthal. 109: 1096-1098, 1991.

Rutstein, R. P.; Fuhr, P. C. *Efficacy of Stability of Amblyopia.* Therapy, Vis. Sci. 69(10): 747-754, Oct. 1992.

Whitmore, W. *Congenital and Developmental Myopia.* Eye 6: 361, 1992.

INDEX

A acționa și a privi. *Vezi* Stilul vizual
Acupresura, joc, 15-118, 120
Afecțiunile ochilor, 19, 50-52, 89. *Vezi și* Problemele ochilor
Afirmații, 52, 79-81, 89
Anatomia ochiului: schema: *Antrenamentul vizual pentru diferite structuri ale ochiului*, 32; descrierea părților componente ale ochiului, 28-34
Antrenamentul vederii. *Vezi și* Biofeedback pentru îmbunătățirea vederii; Coordonarea ambilor ochi; Percepția ochiului minții; Stilul vizual
- claritatea vederii, 13-14, 85-86
- conexiunile ochi/creier, 62
- lentilele (cu valori scăzute ale dioptriilor): prescrierea optimă, 23-25; și reducerea emoțiilor, 61; utilizate pentru sporirea condiției fizice, 14-15, 23-25; utilizate pentru monitorizarea condiției fizice a vederii, 23-25, 45; și stilul vizual, 39-40
- monitorizare, 22-27, 41, 45-46
- personalități multiple, 60-61
- prelucrarea informațiilor: simptome ale scăderii condiției fizice a ochilor, 15-18
- procentul condiției fizice; definiție, 9, 23; și focalizarea foveală, 32; nutriția, 41-42, 44-46
- scăderea condiției fizice: factori ce contribuie, 19-21, 24, 30, 35, 39, 41-42, 47-52, 53-57, 58-61; și problemele de citit, 14, 39-40; statistici, 9, 19, 20; simptome, 9, 13-18, 20-21; și vederea normală 20/20, 13, 14, 15, 20, 26
- tehnici de menținere, 24, 26-27, 142

Astigmatismul, cauze fizice, 70; definiție, 9; percepția ochiului minții, 50,63
Binocularitatea. *Vezi* Coordonarea ambilor ochi
Biofeedback pentru îmbunătățirea vederii: istoricul unor cazuri, 25-26; monitorizarea condiției fizice a ochilor, 22-27, 45-46, 82; persoanele cu vederea de 20/20, 24
Boșiman. *Vezi* Exerciții, gimnastica aerobică; Nutriția; Stilul vizual
Cataracta, 45, 52
Cazuri – istoric, 14, 25-26, 42, 43, 49, 50-51, 55-57, 59, 61, 63, 64, 65
Căscatul. *Vezi* **Jocul pictatului imaginar/căscatului**
Cercetări clinice, 16, 41-42, 73. *Vezi și* Anexa
Chakre (centri de energie), 103

Chestionarul condiției fizice, 16-18
Cititul: dificultăți, 14, 35-36; jocurile vederii pentru citit, 89, 109-110
Clipitul, 28, 34, 96, 98. *Vezi* Corneea
Computerul și jocurile vederii, 105-106, 110, 120-123
Conexiunile ochi/creier. *Vezi și* Coordonarea ambilor ochi; Fovea; Percepția ochiului minții
- și emisferele: Calitățile percepției specifice emisferelor „stângă" și „dreaptă", 38; corespondența cu fiecare ochi, 62-64, 102-103; funcția, 37, 62; și stilurile vizuale, 62
- și ocluzia oculară, 62-63, 85

Conjunctiva, 46
Coordonarea ambilor ochi. *Vezi și* Conexiunile ochi/creier; Stilul vizual
- orientarea vizuală/sexuală, 63
- persoanele cu vedere normală 20/20, 8-9, 14, 19-21, 24
- scăderea acuității vizuale: cauze, 62-63, încordarea vederii, 15

Copiii și vederea lor, 89, 123
Corneea: exerciții, 12, 34; funcții, 12; percepția ochiului minții, 52; modul de hrănire, 46
Creierul. *Vezi* Conexiunile ochi/creier
Cristalinul și mușchiul ciliar, exerciții, 31, 34, 69-70; funcția, 31; nutriția, 42, 44-45, 46; încordarea excesivă, 33-34, 35. *Vezi și* Stilul vizual
Culorile. *Vezi* Jocul cu lumina
Degenerarea maculară, 52
Devierea axei ochiului, 52
Dezlipirea retinei. *Vezi* Retina
Dislexia: probleme care o provoacă, 11; jocurile vederii pentru ameliorare, 70-72, 89, 111-116
Emoții. *Vezi* Percepțiile ochiului minții
Exerciții, gimnastica aerobică, istoric de cazuri, 25, 43-44; recomandări, 11, 83-84; valoare, 42, 43, 46
Exercițiile ochilor. *Vezi* Programul în trei faze
Focalizarea. *Vezi* Cristalinul și mușchiul ciliar
Fovea: exerciții, 32, 34, 98-99, 101-104; vederea foveală (vederea focalizată), 32, 35-37, 38-39, 62; funcția, 32; nutriția, 46; lumina soarelui și fovea, 83-84; *Vezi și* Retina; Stilul vizual
Glaucomul: percepția ochiului minții, 51-52; lumina soarelui ca tratament pentru, 30
Hipermetropia: informații despre prelucrarea imaginilor, 15-16; prescripția lentilelor, 24; percepția ochiului minții, 50; jocurile vederii, 89, 110
Irisul: exerciții, 34, 107-110; funcția, 29-30. *Vezi și* Lumina
Încordarea privirii: cauze, 15, 84; prevenire, 42-44; simptome, 9; scăderea condiției fizice a vederii, 13, 32; jocurile vederii, 89
Înregistrarea progreselor: „Fazele îmbunătățirii vederii", 85, 89, 91, 96; jurnal, 61, 65, 89-91; formularul pentru înregistrarea progreselor, 89, 91

Jocul acomodării privirii, 91-92, 101
Jocul acoperirii ochilor cu palmele, 32-34, 92-94, 96
Jocul cartografierii vizuale, 60
Jocul cercetării/explorării, 105-106
Jocul cercurilor, 69-70, 127
Jocul cu creionul de pe nas, 106-107
Jocul cu plasa elastică, 58-60, 70, 115
Jocul de imaginare, 127
Jocul de întindere a mușchilor oculari, 112-114
Jocul de meditație vizuală dinamică, 110-112
Jocul degetului mare, 66-69, 125
Jocul dublării imaginii degetelor, 125-127
Jocul focalizării fine, 98-99
Jocul înșirării inelelor pe sfoară, 120-123
Jocul marșului imaginar, 114-115
Jocul masajului umărului și gâtului, 118-120
Jocul pendulării mingii, 101-104
Jocul pictatului imaginar/căscatului, 99-101
Jocul postului de încrucișare, 123-125
Jocul săgeților, 70-72
Jocurile vederii. *Vezi* Programul în trei faze
Jocurile vederii pentru astigmatism, 89
Lentile corectoare: dependența de ele, 12; prima prescripție, 47-48, 54-57; statistici ale purtărilor, 9. *Vezi* Prescrierea lentilelor
Lumina. *Vezi și* Glaucomul
- artificială: surse, 30-31, 107; utilizarea în jocurile vederii, 94, 107-110
- cu întreg spectrul (lumina zilei): valoare, 30-31, 83-84
- **Jocul cu lumina**, 30-31, 107-110

Macula, 45. *Vezi și* Fovea
Masajul. *Vezi* **Jocul masajului umărului și gâtului**
Medicina chinezească. *Vezi* Conexiunile ochi/creier
Metode de vindecare, 48-49, 99-101. *Vezi și* Percepția ochiului minții
Miopia: definiție, 14; percepția ochiului minții, 51, 54-56, 61; cauze fizice, 20-21, 70; statistici legate de, 9, 19, 20; jocurile fizice, 89
Mușchii ciliari. *Vezi* Cristalinul și mușchiul ciliar
Mușchii extrinseci ai ochilor: exerciții, 32-34, 112-114; funcția, 28
Nutriția: istoric de cazuri, 25-26, 42; tabelul: Elementele nutriționale și relația cu starea ochilor, 46; recomandări, 44-46, 82-83; valoarea alimentelor, 41-46; alimentația vegetariană, 83
Ochelarii de soare, 30, 83
Ochiul leneș, 52, 64
Ocluzia oculară: istoric de cazuri, 65; conexiunile ochi/creier, 62-63, 85; ocluzia monoculară, 62-63, 64-65, 85-86, 87-88; ocluzia binoculară, 86-87, 88-89

Oftalmologul: rolul său în programul de îmbunătățire a vederii, 10-12, 18, 22-24, 30, 47-48; șamanii, 47-48; tratamentul tradițional, 15, 23, 47-48; antrenamentul, 11-12
Optotipul: istoric de cazuri privind utilizarea, 25-26; Optotipul pentru depărtare, 95-96, 98, 105; **Jocul cu optotipul**, 60, 79, 89, 94-98, 102, 105-106; Optotipul pentru apropiere, 96, 97; optotipurile model, 95, 97
Orientarea vizuală/sexuală, 62-65, 66. Vezi *și* Percepția ochiului minții.
Ott, John, 30. *Vezi și* Lumina
Percepția. *Vezi* Coordonarea ambilor ochi; Conexiunile ochi/creier; Percepția ochiului minții
Percepția ochiului drept. *Vezi* Coordonarea ambilor ochi
Percepția ochiului minții. *Vezi și* Coordonarea ambilor ochi; Conexiunile ochi/creier; Stilul vizual
- astigmatismul și, 51, 57
- ca o cauză a problemelor ochilor, 47-52, 53-57, 58-61
- emoțiile provocate de teamă și furie, 53-54, 58-61
- exerciții: **Jocul săgeților**, 70-72; **Jocul ochiului minții**, 70; **Jocul cu creionul de pe nas**; 106-107; **Jocul pictatului imaginar/căscatului**,99-101; **Jocul cu plasa elastică**, 58-59, 69, 115; **Jocul cartografierii imaginare**, 60
- istoric de cazuri, 49, 50, 55-57
- și lentilele pentru condiția fizică, 61
- și orientarea vizuală/sexuală, 62-63
- și vederea periferică, 48
- tabelul: Înțelegerea percepțiilor generate de diverse afecțiuni ale ochilor, 51-52

Percepția ochiului stâng. *Vezi* Coordonarea ambilor ochi
Plan de alimentație. *Vezi* Nutriția
Presbiopia. *Vezi* Hipermetropia
Prescrierea lentilelor: pentru astigmatism, 14-15, 22-23; pentru hipermetropie, 22-23; cu putere maximă, 15, 23, 24-25; pentru apropiere (concentrarea privirii sau eliberarea de stres), 24; pentru miopie, 15, 22-23; testul pentru un singur ochi, 15. *Vezi și* Lentile corectoare
Privirea fixă, 35, 105
Privirea și stilul de viață. *Vezi* Stilul vizual
Problemele ochilor: tabelele: Înțelegerea percepțiilor generate de diverse afecțiuni ale ochilor, 51-52; Antrenamentul vizual pentru diferite structuri ale ochiului, 34; diagnostic și tratament, 47-48
Procesarea globală a informațiilor în creier. *Vezi și* Coordonarea ambilor ochi; Conexiunile ochi/creier
- definiție, 66
- exerciții pentru ochiul minții: **Jocul săgeților**, 70-72, **Jocul cu plasa elastică**, 70
- exerciții pentru ochii fizici: **Jocurile cercurilor**, 69-70; **Jocul dublării imaginii degetelor**, 125-127; **Jocul marșului imaginar**, 114-115; **Jocul**

înșirării inelelor pe sfoară, 125-127; **Jocul pendulării mingii**, 101-104; **Jocul degetului mare**, 66-69
Program de întreținere, 128
Programul în trei faze
- componente; afirmații, 79-81, planul de alimentație, 82-83; planul de exerciții, 83-84; stabilirea scopurilor, 76-78, 88-91; lumina naturală 83-84; ocluziile oculare, 85-88; relaxarea, 81-82; jocurile vederii 88-89, 91-129
- introducere, 73-75
- suma componentelor, 75
- tabel: Antrenamentul vizual pentru diferite structuri ale ochiului, 34
- tabel: Jocurile vederii pentru îmbunătățirea specifică a vederii, 88
- tabel: Rezumatul jocurilor de vedere, 129

Pupila. *Vezi* Irisul; Glaucomul
Relaxarea, 81-82, 92-94. *Vezi și* Stresul
Respirația, 98
Retina: dezlipirea, 49,52; exerciții, 32, 101-104; funcție, 32, 35; percepția ochiului minții, 52; nutriția, 46; vederea retiniană, 39. *Vezi și* Fovea, Stilul vizual
Sclera, 46
Sistemul nervos, 84
Stabilirea scopurilor: 75-78, 88-91
Stilul vizual (stăm și contemplăm sau privim și acționăm) descriere, 35-37, 60; exerciții pentru determinare, 36-37; exerciții pentru, 39-40, 46, 58-60; *Vezi și* Conexiunile ochi/creier; Fovea
Stresul – tehnici de reducere, 24-25, 26-27, 36
Testarea ochilor. *Vezi* Prescrierea lentilelor
Vederea de 20/20: definiție, 22; îmbunătățirea vederii la pacienții cu vederea normală (20/20), 43, 65
Vederea dublă, 12-15
Vederea periferică: exerciții, 46; și ochiul minții, 48; ocluzia binoculară, 86-87
Vizualizarea anatomiei ochiului, 28, 33-34, 93-94

COLECȚIA INTERZONE

AU APĂRUT:

1. **SHIATSU** *de Tokujiro Namikoshi*
2. **BIORITMURI** *de Dan Dumitrescu*
3. **KUNG FU – PELERINUL TAOIST** *de Deng Ming-Dao*
4. **ÎNTREBĂRI PENTRU UN MAESTRU DE ZEN** *de Taisen Deshimaru*
5. **VINDECAREA TRAUMELOR EMOȚIONALE PRIN HOMEOPATIE** *de Peter Chappell*
6. **VINDECARE PRIN ENERGIA PALMELOR** *de Michio Kushi și Olivia Oredson*
7. **EXPLORAREA VISURILOR** ***de Strephon Kaplan-Williams***
8. **AUTOVINDECARE PRIN TRATAMENTE NATURISTE** *de Aurelian Cîrjeu Gogan*
9. **EXERCIȚII DE YOGA TIBETANĂ** ***de Christopher S. Kilham***
10. **PUTEREA SECRETĂ A SINELUI** *de Chuck Norris*
11. **AUTOVINDECAREA OCHILOR** *de Joanna Rotté și Koji Yamamoto*
12. **PROGRAMAȚI-VĂ SUCCESUL!** ***de Jack Black***
13. **KI – ENERGIA VITALĂ** *de L. Taylor și B. Bryant*
14. **REIKI TRADIȚIONAL** ***de Dumitru Hristenco***
15. **ÎNDRĂZNEȘTE SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA!** ***de Wendy Grant***
16. **IRIDOLOGIE** *de James și Sheelagh Colton*
17. **YOGA PENTRU OAMENI OCUPAȚI** *de Miriam Freedman și Janice Hankes*
18. **CHI KUNG** *de James MacRitchie*
19. **STRESUL TELURIC** *de Jane Thurnell-Read*
20. **DEZVĂLUIREA AUREI** *de Ruth Berger*
21. **VIZUALIZARE CREATIVĂ împreună cu copiii** *de Jennifer Day*
22. **SECRETELE ÎNCREDERII ÎN SINE** *de Patricia Cleghorn*
23. **REFLEXOLOGIE ȘI TERAPIA PRIN CULOARE** *de Pauline Wills*
24. **PUTEREA INTERIOARĂ** *de Christopher S. Kilham*
25. **ÎNVINGEȚI STRESUL!** *de Andrew Goliszek*
26. **MANUAL DE MEDITAȚIE** *de dr. David Fontana*
27. **CHAKRELE ȘI VINDECAREA ESOTERICĂ** *de Zachary F. Lansdowne*
28. **TERAPIA PRIN SUNETE** *de Olivea Dewhurst-Maddock*
29. **NINJA DE FIER** *de Ashida Kim*
30. **ÎMBUNĂTĂȚIREA VEDERII** *de dr. Robert-Michael Kaplan*

VOR APĂREA:

SHIATSU ȘI STRETCHING *de Toru Namikoshi*
REZOLVAREA CONFLICTELOR *de Wendy Grant*
VINDECAREA PRIN CULOARE *de Ted Andrews*
GÂNDIREA POZITIVĂ *de Vera Peiffer*

În colecția INTERZONE au apărut:

SHIATSU *de Tokujiro Namikoshi*

Shiatsu este o tehnică terapeutică japoneză, bazată pe presiuni executate cu degetele și cu palma, pe anumite puncte ale corpului, determinate de milenara experiență orientală. Se învață și se practică ușor, atât asupra propriei persoane, cât și asupra altora. Shiatsu poate ajuta la:

- tratarea unor boli
- întărirea sănătății
- mărirea rezistenței la îmbolnăviri
- stimularea vitalității organismului

VINDECARE PRIN ENERGIA PALMELOR *de Michio Kushi și Olivia Oredson*

Vindecarea cu ajutorul energiei palmelor reprezintă una dintre tehnicile de vindecare cele mai simple și esențiale pentru toți cei care doresc o sănătate mai bună prin metode naturiste. Este o tehnică naturală, aproape instinctivă, folosită de mai multe secole în întreaga lume: arta de trimitere a energiei prin palme pentru a ne ajuta atât pe noi, cât și pe alții.

Vindecarea cu ajutorul palmelor utilizează aceeași energie vitală ce este întrebuințată în acupunctură și artele marțiale. Energia respectivă curge în noi toți și putem învăța s-o dirijăm pentru a ne îmbunătăți sănătatea, pe baza unor metode practice aplicate zi de zi.

Vindecarea prin energia palmelor poate fi învățată ușor cu acest manual, care conduce cititorul, printr-o serie de exerciții și tehnici simple de meditație, la obținerea relaxării și la revitalizare sau la rezolvarea unor probleme comune. Abordarea sistematică a autorilor este plăcută – și oferă satisfacții imediate.

AUTOVINDECAREA OCHILOR *de Joanna Rotté și Koji Yamamoto*

Narând strădaniile personale ale lui Masahiro Oki, maestru japonez de yoga, cartea reprezintă în același timp un îndrumar de autovindecare pentru suferinzii de miopie sau diverse afecțiuni oculare. Cititorul este încurajat să testeze o multitudine de tehnici pentru relaxarea, purificarea și fortificarea ochilor. Autorii demonstrează că ochii sunt asociați intim stării întregului corp și pot fi afectați de tensiunile mintale și fizice datorate unui mod de trai dezechilibrat. Ca atare, *Autovindecarea ochilor* oferă mai mult decât exerciții pentru ochi. Ea susține o abordare holistică a vederii, incluzând stabilizarea sistemului nervos, aprofundarea respirației, echilibrarea balanței acidita-te/alcalinitate a sângelui și reîntinerirea organelor interne.

KI – ENERGIA VITALĂ *de Louise Taylor și Betty Bryant*

Ki, termenul japonez pentru esența energiei vitale, constituie tema centrală în modul oriental de abordare a sănătății și bunei dispoziții. Metodele occidentale pentru o sănătate bună se bazează pe puterea trupului și pe controlul nivelurilor de stres.

Cartea de față analizează mai multe modalități de asigurare a unei sănătăți cât mai bune, privite din ambele puncte de vedere: **occidental** și **oriental**. Modul occidental este mai familiar, cel oriental mai exotic. Cititorul poate compara aceste abordări foarte diferite, decizând care dintre ele i se pare mai accesibilă. Fiecare capitol constituie o abordare generală a uneia dintre principalele cerințe ale sănătății: nutriție și regimuri alimentare, exerciții fizice, tehnici de respirație, tipuri de masaje și de manipulări fizice, metode de relaxare, precum și efectele râsului și ale unui trai pozitiv.

ÎNDRĂZNEȘTE SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA! *de Wendy Grant*

În lumea noastră frenetică, simțim uneori că suntem depășiți de evenimente și că mergem spre nicăieri, într-o periculoasă derivă. Mai grav: uităm cum să ne simțim bine și cum să ne distrăm. Dar viața nu trebuie să fie cenușie și monotonă dacă *îndrăznim* să ne schimbăm! Cum să procedăm? Prin metodele **vizualizării creative**, această carte vă ajută să:

- vă exprimați emoțiile
- vă înfruntați temerile
- renunțați la iluzii deșarte
- dobândiți succesul și fericirea
- fiți creativ
- fiți dumneavoastră înșivă

CHI KUNG *de James MacRitchie*

Chi Kung înseamnă „cultivarea energiei" și se referă la străvechea înțelepciune chinezească a dezvoltării energiei personale prin exerciții simple, pe care le poate efectua oricine. În Orient, acest sistem constituie fundamentul acupuncturii, medicinei tradiționale, artelor marțiale și dezvoltării spirituale. Chi Kung poate redefini imaginea noastră despre sport, psihologie, sănătate, activitate sexuală, longevitate, moarte și filosofie.

Acest simplu manual introductiv prezintă:

- anatomia și fiziologia corpului energetic;
- exerciții practice pentru dezvoltarea energiei personale, precum și modurile în care o puteți controla;
- cum să vă îmbunătățiți sănătatea, vitalitatea și performanțele;
- cele trei comori personale – Jing, Chi și Shen – Esența, Vitalitatea și Spiritul;
- cum să vă găsiți un profesor și de unde să aflați mai multe despre Chi Kung.

STRESUL TELURIC *de Jane Thurnell-Read*

Uneori, când pătrundeți într-o clădire, nu vă simțiți în largul dumneavoastră. Se știe că viața sau munca în anumite case sau birouri vă pot afecta sănătatea. De fapt, străzi întregi pot purta, de-a lungul timpului, povara unor boli și stări emoționale proaste ale locuitorilor lor. Care este factorul răspunzător de aceste fenomene stranii?

Informațiile incluse în această carte vă vor ajuta să vă protejați sănătatea și bunăstarea acasă sau la serviciu, explicându-vă:

- ce este stresul teluric și cum acționează energiile pământului asupra trupului dumneavoastră;
- stresul teluric și electromagnetismul; tipuri de energie telurică;

- cum să detectați stresul teluric cu ajutorul radiesteziei și kinesteziei;
- cum să corectați stresul teluric folosind cristale, oglinzi și simboluri;
- relația dintre sindromul bolii de clădire și stresul teluric ;
- autoajutorarea și protecția individului.

DEZVĂLUIREA AUREI *de Ruth Berger*

O introducere excelentă în citirea aurei, bazându-se pe experiența personală a autoarei – ea vede aura în mod natural și este consultant de specialitate în acest domeniu.

În prima parte a volumului, Ruth Berger dezvăluie experiența de a vedea și a simți culorile din aura oamenilor, lucrurilor și locurilor din jurul nostru. Partea a doua reprezintă un ghid pentru folosirea culorii pentru dobândirea bunăstării emoționale, spirituale și fizice.

Printre subiectele abordate sunt:

- metoda vizualizării aurei;
- rolul aspectului aurei în sfătuirea altor persoane;
- aura obiectelor și locurilor;
- îndepărtarea influențelor perturbatoare;
- curățarea și protejarea aurei;
- folosirea culorii pentru meditație și vindecare.

Înțelegerea rolului culorii poate să rezolve multe neajunsuri emoționale și fizice. Citind această carte, devenim mai conștienți de modul în care culoarea domină viața noastră și în care o putem folosi pentru îmbogățirea spirituală.

VIZUALIZARE CREATIVĂ împreună cu copiii *de Jennifer Day*

În mod firesc, oamenii gândesc tot timpul în imagini; vizualizarea este o modalitate lesne de învățat prin care puteți utiliza această capacitate înnăscută. Manualul de față îi ajută pe copii să practice și să-și concentreze propriul talent de imaginare, folosindu-l în mod creativ pentru abordarea problemelor cu care se confruntă în societatea de azi.

Manualul antrenant și instructiv al lui Jennifer Day:

- este simplu, distractiv și ușor de întrebuințat;
- ajută copilul la sporirea respectului de sine și sentimentului siguranței interioare;
- propune soluții pentru unele probleme specifice copilăriei, cum sunt coșmarurile și relațiile dificile cu alte persoane;
- oferă copiilor metode de creștere a concentrării și comunicării, precum și a capacității de control al stresului;
- oferă o ședință introductivă pas-cu-pas și multe vizualizări cu îndrumător;
- este potrivit pentru folosirea în familie sau munca de grup.

SECRETELE ÎNCREDERII ÎN SINE *de Patricia Cleghorn*

Fiecare dintre noi poate profita de pe urma sporirii încrederii în sine, indiferent dacă simțim adesea îndoieli sau ne arătăm siguri de noi doar la exterior. Cartea oferă călăuzirea și inspirația necesare pentru a face schimbările dorite în viață și arată cum să vă exploatați optim calitățile și talentele înnăscute.

Cu ajutorul exercițiilor și exemplelor practice de concentrare personală, veți învăța să:

- vă dezvoltați respectul de sine;
- vă relaxați și să vă simțiți stăpân pe situațiile ce apar în viață;
- vă recunoașteți adevărata valoare ca individ și să vă ascultați intuiția;
- vă controlați stresul și să abordați criticile;
- creați relații mai fericite;
- aveți mai mult succes în munca dumneavoastră;
- vă identificați și realizați obiectivele personale.

REFLEXOLOGIE ȘI TERAPIE PRIN CULOARE *de Pauline Wills*

Folosirea culorii ca practică terapeutică este probabil una dintre cele mai vechi forme de tratament, ea jucând astăzi un rol din ce în ce mai important în medicina complementară.

Autoarea face o incursiune în teoriile care stau la baza terapiei prin culoare, explicând modul în care fiecare culoare a spectrului electromagnetic corespunde diferitelor frecvențe și vibrații din fiecare parte a corpului uman. Așa cum reflexologia folosește tehnicile de aplicare a presiunii asupra mâinilor și picioarelor, culoarea poate fi și ea aplicată în aceste zone pentru a consolida efectele reflexologiei și a restabili sănătatea și armonia. Combinarea terapiei prin culoare și reflexologiei este adesea eficientă în cazurile bolilor cronice, în special dacă reflexologia obișnuită este prea dură.

Sunt incluse în carte metode practice de autotratament, legătura dintre anatomia subtilă a corpului uman (aura, chakrele) și vindecare, îndrumări cu privire la meditație și studii de caz.

PUTEREA INTERIOARĂ *de Christopher Kilham*

O sinteză practică a celor mai performante metode de autodesăvârșire practicate în Orient.

Autorul, cunoscut cititorilor interesați în tehnicile yoga, a adunat în acest volum o serie de tehnici energetice din mănăstirile tibetane, practici vechi de ninjutsu, metode până acum secrete, tibetane sau hinduse, pe care le-a studiat cu seriozitate ani de zile înainte de a le face cunoscute publicului larg.

- sistemul chakrelor; Ida, Pingala, Sushumna; meridianele; aura;
- marea minune a lui Shiva – Invocația umbrei;
- 13 tipuri de respirație;
- cele cinci exerciții tibetane;
- Chuang Fu – practici din Kung Fu;
- 9 tehnici de Yoga Kundalini;
- exercițiile celor cinci elemente;
- 3 metode de încărcare energetică.

ÎNVINGEȚI STRESUL! *de Andrew Goliszek*

- aflați ce este, de fapt, stresul și recunoașteți simptomele lui;
- schimbați-vă comportamentul atunci când este producător de stres;
- folosiți tehnici de controlare a stresului în 60 de secunde;
- începeți să practicați metode de relaxare;

- stresul și imunitatea; boli și suferințe legate de stres;
- transformarea stresului negativ în stres pozitiv;
- chestionar pentru a stabili în ce măsură sunteți epuizat nervos;
- stresul în copilărie și în adolescență; stresul și îmbătrânirea;
- meditația, tehnicile imaginative și autovindecarea;
- testări și evaluări pentru a ne ajuta singuri.

CHAKRELE ȘI VINDECAREA ESOTERICĂ *de Zachary F. Lansdowne*

O lucrare precisă și detaliată, care cuprinde un volum mare de informații legate de vindecarea prin influențarea funcționării chakrelor – centrii energetici ai corpului subtil.

- planul emoțional, planul mental, planurile superioare;
- stările de conștiință și meditația; autohipnoza;
- 7 formule simbolice pentru vindecarea altor persoane;
- vindecarea telepatică – atât a atitudinilor mentale, cât și a bolilor fizice;
- deschiderea chakrelor;
- Chakrele eterice majore și minore;
- vindecarea prin radiație;
- vindecarea pranică și tratamentul chakrelor;
- 15 reguli pentru autovindecare;
- 7 experiențe legate de dezvoltarea chakrelor.

TERAPIA PRIN SUNETE *de Olivea Dewhurst-Maddock*

Acest ghid practic privind terapia cu ajutorul energiilor de vibrație ale sunetului vă va ajuta să dobândiți o stare de armonie a trupului și sufletului. Veți afla cum să folosiți propria voce sau muzica pentru a stimula forța tămăduitoare a sunetului și pentru a influența pulsul, respirația, emoțiile, fluxul și echilibrul energetic din întreaga dumnea-voastră ființă.

Cartea este o sursă de inspirație pentru cei implicați în domeniile creatoare bazate pe sunet, muzică și arta vindecării.

- relaxați-vă și reechilibrați-vă trupul și mintea;
- meditați cu ajutorul sunetelor, folosind mantrele;
- vindecați-vă traumele fizice;
- eliberați-vă subconștientul și armonizați emoțiile lăuntrice;
- acordați-vă ritmului vieții;
- descoperiți muzica în natură, arhitectură și limbaj.